МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

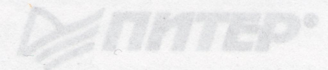
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



ПИТЕР

МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2008

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2008

Оглавление

Оглавление

Предисловие

Со времени издания последних учебных пособий по психологии спорта прошло уже несколько десятилетий. За это время в нашей стране произошли важные политические, экономические изменения, которые повлияли и на спорт. Изменилась психология спортсменов и тренеров. Все меньше стали говорить об их патриотизме, все больше — о выгодных контрактах и материальном обеспечении будущего. На этом фоне наработки спортивных психологов, созданные в 1960–1980-х годах, на какое-то время как бы утратили актуальность. В 1990-х годах резко снизилась интенсивность научных исследований по психологии спорта и как следствие — количество публикаций, а монографии практически исчезли. Остается надеяться, что застой, в котором оказалась спортивная наука, в частности спортивная психология — явление временное. Изучение спортивной психологии в высших физкультурных учебных заведениях никто не отменял, а посему для студентов нужны новые учебники, тем более что старые уже стали библиографической редкостью.

Данный учебник включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология деятельности тренера, психология спортивного судейства. В то же время в учебнике отсутствует раздел «Психологическая подготовка спортсмена», которая во многих учебниках и учебных пособиях по психологии спорта выделяется в самостоятельный вид подготовки наряду с физической, тактической и технической. Мне представляется, что делать это нецелесообразно, так как психологической подготовкой являются и мобилизация спортсмена перед соревнованием, и регуляция состояний спортсмена, и развитие его волевых качеств, и тактическое обучение спортсмена, и его техническая подготовка (формирование навыков), и его воспитание. То есть все, что делают тренер и психолог со спортсменом в плане развития его как личности, — и есть психологическая подготовка. Поэтому то, что отражено в этом учебнике, имеет к ней самое непосредственное отношение.

Читатель также может заметить, что в учебнике нет раздела, посвященного *стрессу*. Это может показаться странным на фоне того бума, который имел место в 70-х годах прошлого века в отношении стресса в спорте. Я придерживаюсь точки зрения, что стресс — это не любое физическое или психическое напряжение человека[1], а реакция организма на *патологические (травматические)* факторы.

[1] В одной научной публикации было написано, что нажатие на динамометр при соревновании двух групп спортсменов друг с другом — это стресс.

Это не значит, что в спорте стресс не встречается. Умирают от инфаркта болельщики на футбольных матчах, спортсмены во время шоссейной велогонки или марафонского бега в случае применения допинга и т. п. Но это исключительные случаи, в целом не типичные для спорта. Понятие «стресс» в настоящее время стало слишком неопределенным, поэтому я предпочитаю использовать термин «психическое напряжение».

В учебнике нет и раздела, посвященного *надежности спортсмена*, то есть безошибочной и стабильной деятельности спортсмена в условиях соревнований. Это понятие, пришедшее в психологию спорта из инженерной психологии и ставшее в 1970-х годах довольно модным, едва ли добавило ясности к тому, что понимается под психологической устойчивостью и физической, технической, тактической подготовленностью спортсменов (что определяет успешность соревновательной деятельности). Критерием надежности стало либо количество срывов, ошибок (отказов, как принято говорить в инженерной психологии) спортсменов на соревнованиях (то есть количество неудачных выступлений), либо ухудшение результатов на соревнованиях по сравнению с тренировками[1]. Но и то и другое определяется множеством факторов, в том числе и не имеющих отношения к психике спортсмена, учесть которые практически невозможно. Стало быть, говоря о надежности спортсменов, надо снова говорить обо всех психологических аспектах спортивной деятельности.

Основной текст учебника оформлен врезками, содержащими дополнительную информацию из разных источников по рассматриваемому вопросу. В конце учебника даны приложения, которые могут быть использованы тренерами и практическими психологами при изучении спортсменов и тренеров.

---

[1] Когда говорят о стабильности или нестабильности результатов, показываемых спортсменом, как о критериях его надежности, возникает вопрос: что лучше — быть нестабильным, но выиграть один раз в своей карьере олимпийское золото (как в свое время это сделал американский прыгун в длину Боб Бимон, установивший на Олимпиаде в Мехико феноменальный мировой рекорд, к которому он сам потом не мог даже приблизиться), или быть стабильным, но занимать места где-то в шестерке лучших? В нашей стране был бегун на 400 м с барьерами, который в течение всего сезона показывал один и тот же результат, рекордный для себя, но улучшить его он никак не мог. Думаю, что такая надежность выступлений вряд ли его радовала.

Введение. Психология спорта как учебная дисциплина

Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, — это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических.

Питер Снелл,
трижды олимпийский чемпион, доктор физиологии

Пройдя путь большого спорта, мы серьезно не задумывались о роли психологии в подготовке спортсменов высокого класса, не уделяли должного внимания индивидуальному подходу, взаимоотношениям тренера и спортсмена, в чем сильно проигрывали. Нередко одержимый тщеславием тренер мнит себя психологом. Позже, оглядываясь назад, с горечью замечаешь, что многие молодые талантливые спортсмены почему-то не дошли до своей цели. <...> Роль психолога в команде у нас принижается, но на практике мне приходилось прибегать к его помощи. Считаю, что, используя рекомендации и советы психолога, удалось не только сохранить многих спортсменов в команде, но и добиться значительных результатов. <...> Даже косвенное соприкосновение с психологической наукой — через общение с психологом — дало повод многое переоценить, увидеть ее огромные возможности.

Хмелев А. А.,
заслуженный тренер СССР

Раньше я очень ревностно относился к появлению чужого человека в сборной. Считал, что я сам лучший психолог. Также до меня думал Гайич. Но видно, не справляюсь... Я могу рассказать о важности матча. А убрать чувство ответственности за результат, которое убивает искры в глазах, не получается... Мы с моим помощником пойдем на специальные курсы. Может, после них проще будет понять психолога. А то порой обращаются какие-то люди, а ты не понимаешь, что они делают и зачем. Так было в «Динамо», когда ребятам предлагали вместе кубики складывать, парашют разбирать, чтобы командой себя почувствовать. Но для меня очевидно: психолог команде необходим.

В. Олекно,
главный тренер сборной мужской команды России по волейболу

Предмет психологии спорта. Психология спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта — это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появ-

ления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд *общих* и *специальных разделов*, это:

1) мотивы спортивной деятельности;
2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
3) психомоторика;
4) психология обучения и воспитания в спорте;
5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
6) психологические особенности личности спортсменов;
7) психология спортивного коллектива;
8) состояния спортсмена и их психорегуляция;
9) стили спортивной деятельности;
10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;
11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;
12) психологическая характеристика различных видов спорта;
13) психологическая характеристика болельщиков.

К сожалению, не все перечисленные аспекты изучены одинаково полно. Например, к изучению психологических особенностей болельщиков психологи приступили только недавно, а психология спортивного судейства до сих пор остается практически нетронутой темой.

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

Лонгитюдинальный метод используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдение имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности

(на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленным плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

Самонаблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа.

Экспериментальный метод имеет две разновидности — лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и аппаратами (рефлексометром, кинематометром, тремометром и пр.);
- естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности — констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

Психодиагностические методы направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющихся у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

Краткий экскурс в историю возникновения и развития психологии спорта

Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (см.: Психология спорта. СПб., 1910), хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология фи-

зической культуры», А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем — социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спортивные достижения.

Немногим позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, С. Ч. Геллерштейн, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, Р. А. Пилоян, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, В. Л. Марищук, А. Н. Николаев, В. К. Сафонов, Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбулова, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, А. А. Лалаян, Ю. А Коломейцев и многие другие. Уже в течение десяти лет на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета осуществляется подготовка психологов по специальности «Спортивная психология».

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.

Раздел I

Психология спортивной деятельности

ГЛАВА 1

Психология деятельности спортсмена

Спорт — это специфический вид человеческой деятельности и в то же время — социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих спортсменов ступенями роста.

1.1. Особенности и этапы спортивной деятельности

Несмотря на существенные различия массового спорта от спорта высших достижений и особенно профессионального спорта, спортивная деятельность по своим основным характеристикам везде остается одной и той же, со всеми присущими ей закономерностями и особенностями. Поэтому даваемая ниже характеристика спортивной деятельности относится к любой категории спорта.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.

Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику — как *противоборство*, а по отношению к партнерам по команде — как *сотрудничество, взаимосодействие*. Противоборство регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведет к штрафным санкциям, вплоть до дисквалификации спортсмена.

Деятельность спортсменов — это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок.

Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени.

Известный спортивный психолог Р. М. Загайнов пишет: «Сколько я видел тоскующих глаз спортсменов, заброшенных (пусть даже ненадолго) "в дальние дали" от родного дома (особенно сильна тоска по дому у семейных!). Таких успокоить почти невозможно. Единственный путь — как-то отвлечь» (*Загайнов Р. М.* Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 77).

Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища.

Для **соревновательной деятельности** характерны следующие особенности:

- *публичность* со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.)[1]. Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
- *значимость* ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
- *ограниченность числа зачетных попыток*, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
- *ограниченность времени*, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- *непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования*: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов *состояния нервно-психического напряжения*, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины.

В современный спорт кроме самих спортсменов вовлечены тренеры, спортивные руководители, врачи, психологи, массажисты, менеджеры, судьи, журналисты. Поэтому подготовка выдающегося спортсмена требует больших финансовых затрат и использования последних научных достижений в области теории и методики спортивной тренировки, физиологии, медицины, психологии, фармакологии, менеджмента. Однако центральной фигурой остается спортсмен, остальные

[1] Насколько это важно для спортсменов, показывает проведенный опрос советских олимпийцев. Половина из них собирали вырезки из газет и журналов с материалами о них, 38,5% заявили, что помнят, когда, где и кто впервые упомянул их фамилии в прессе, 39,2% спортсменов утверждали, что публикации с них в печати помогли им в жизни и спорте. Вместе с тем 35,1% отметили, что за время их спортивной карьеры в прессе появлялись необъективные материалы и несправедливые упреки в их адрес, которые вызывали неприятный осадок (*Мильштейн О. А., Кулинкович К. А.* Советский олимпиец: социальный портрет. М.: ФиС, 1979. С. 123).

действующие лица занимаются поиском талантов и созданием условий для реализации имеющихся у спортсмена возможностей.

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности. Однако следует иметь в виду, что строгого соответствия состояния и этапов деятельности может и не быть. Например, состояние страха в большей мере характеризует подготовку к деятельности, но оно может проявиться и во время врабатывания, и на этапе непосредственного осуществления деятельности. Состояние монотонии может возникать не только во время деятельности, но и при подготовке к ней и т. д. Поэтому соотнесение какого-либо состояния к определенному этапу деятельности условно, и его нужно рассматривать лишь как структурную организацию материала.

На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

1.2. Психологическая характеристика предстартового этапа

Непосредственную подготовку к конкретному соревнованию опытные спортсмены начинают за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;
2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;
3) постановка реальной цели;
4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);
5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

В отношении сбора информации о соперниках следует иметь в виду, что спортсмены реагируют на нее по-разному. Одних знание о высоком результате соперника, показанном на последних соревнованиях, может мобилизовать, заставит усерднее трудиться на тренировках, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Выдающий тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев нередко использовал стимулирование своих учеников следующим образом:

— Галя! Ты не слышала по радио спортивные известия?

— Нет.

— И газеты не просматривала?

— Нет.

— А ты знаешь, такая-то (основная конкурентка Галины Зыбиной, олимпийской чемпионки по толканию ядра) вчера на соревнованиях в Праге показала такой-то результат!

И он называл результат, на 15 см превышавший рекорд Зыбиной. После этого тренировочного энтузиазма спортсменке хватало на две недели. Лишь потом она узнавала, что вся эта информация была придумана тренером, чтобы «завести» спортсменку и лучше подготовить ее к соревнованию.

Весьма важной задачей, стоящей перед тренерами на этом этапе, является отбор спортсменов в состав команды для выступления на соревновании. Для этого проводятся прикидки, контрольные старты, бои, схватки. Это вызывает психическое напряжение у спортсменов, и им требуется определенное время для восстановления затраченной психической энергии. В сборные команды США отбор заканчивается за три месяца до крупного международного соревнования, какими являются Олимпийские игры и чемпионаты мира. В нашей стране сроки окончания отбора значительно приближены к началу соревнования. Больше того, во многих видах спорта, несмотря на закончившиеся сроки официального отбора, оставляют свободные места с наличием нескольких претендентов. Между ними устраиваются многочисленные прикидки. И почти в 100% случаев именно у этих спортсменов наблюдаются неудачные выступления на соревнованиях. Спортсмены в трудных условиях подготовки, связанной с дополнительной нервно-психической нагрузкой, истощаются раньше времени. Подобный отбор является для претендентов во многих случаях даже более напряженным, чем участие в соревнованиях.

Такую картину мне пришлось наблюдать на сборе фехтовальщиков команды Российской федерации при подготовке к Спартакиаде народов СССР: после утренних тренировок и послеобеденного отдыха устраивались ежедневные бои между спортсменами, не имевшими твердого места в команде. Все это сопровождалось бесконечными совещаниями тренерского состава и жаркими спорами тренеров, отстаивавших своих учеников. Естественно, это еще больше усугубляло нервозность спортсменов.

О том, в каком нервно-эмоциональном напряжении находятся спортсмены перед крупными соревнованиями, показывает и следующий эпизод: один из болельщиков, увидев идущего ему навстречу знаменитого отечественного штангиста, решил его сфотографировать. Заметив это, штангист выхватил у болельщика фотоаппарат и разбил его об асфальт.

Организация досуга спортсменов накануне соревнований. Для успешного выступления спортсмена на соревнованиях важна организация досуга накануне. Необходимо заполнить свободное время делами, культурными мероприятиями, чтобы спортсмен не томился от безделья и тягостных изматывающих раздумий и переживаний о предстоящем итоге выступления. К сожалению, именно это и наблюдается чаще всего.

Использование самими спортсменами перед соревнованием каких-то способов сугубо индивидуально. Одни спортсмены уединяются, уходят в себя, другие становятся повышенно общительными, разговорчивыми. Известная американская бегунья Кэтти Хэдмонт за сутки перед стартом на Мюнхенской олимпиаде говорила следующее: «Ищу грохота. Без шума не могу настроиться. В тишине руки опускаются и ноги не бегут». Другие отвлекаются от предстоящих соревнований: например, будущий чемпион олимпиады в беге на короткие дистанции В. Борзов бродил по залам выставок картин. Третьи стараются не нарушать привычный ритм жизни — тренируются как обычно.

Тренер сборной СССР по баскетболу А. Гомельский писал: «Многие считают, что тренировки в день игры нецелесообразны. Я придерживаюсь противоположной точки зрения. И вот почему: утренняя тренировка в значительной мере снимает психологическую нагрузку перед матчем, в конце концов, просто занимает игрока до обеда. После обеда — отдых, сон, для тех, кто привык спать, прогулки — для тех, кто не спит перед играми. Иногда накануне матча, а иногда за два-три часа до матча — собрание команды. Особо хочется отметить следующее. Разбор является не сугубо технической операцией, когда баскетболисты и тренер заняты только тем, что разрабатывают технико-тактические средства ведения игры. Ведь в большинстве случаев, особенно если речь идет о командах высокого класса, баскетболисты в технике игры разбираются достаточно хорошо. Разбор — это прежде всего психологическая подготовка спортсменов, идущих на трудный поединок вместе с тренером. Это их объединение, сплочение. Это и, не побоюсь сказать в высоком стиле, патриотическая подготовка. Ибо команда, находящаяся далеко за пределами Родины, должна объединяться и высоким патриотическим духом. При таких разборах очень важны интонации, слова, вдохновляющие на победу. Об этом никогда не забывают тренеры наших сильнейших команд, об этом всегда помнили и тренеры наших сборных. В оставшееся время игроки успевают успокоиться, переварить, воспринять и продумать предстоящий план игры. И еще. Не оставляйте впечатлительных игроков одних. Старайтесь расселять их в гостинице так, чтобы они психологически поддерживали друг друга» (Советский спорт. 1971. 23 января).

Накануне соревнования можно успешно использовать зрелищные мероприятия (театр, кино, цирк), однако для лиц впечатлительных следует отбирать по содержанию спектакли и кинофильмы, чтобы не сорвать нормальный ночной сон. Но не все тренеры относятся к таким «культпоходам» положительно. Вспоминаю, как во время вечернего обследования ленинградской хоккейной команды СКА ее тренер, выдающийся в прошлом вратарь В. Пучков, взглянув на часы, прервал беседу со мной, сказав: «Извините, но, к сожалению, я должен везти команду в кино». — «Почему к сожалению?» — спросил я. «Потому что я, когда был игроком, накануне матча сидел и думал, как я буду завтра играть».

Основными мероприятиями, проводимыми тренерами за 24 часа до начала соревнований с целью повысить психическую надежность спортсмена, являются: индивидуальные и коллективные беседы-«установки», индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы.

Тренеры считают, что чтение лекций и докладов как на специальные, так и отвлеченные темы нецелесообразно.

В отношении организации зрелищных и культурных мероприятий 65% тренеров считают, что направленность их должна быть общего плана, а не специально-спортивного.

Очень важным является вопрос о целесообразности проведения тренировок за 24 часа до соревнований. Все 100% тренеров полагают, что проведение тренировок целесообразно, но 68% из них считают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32% — по другим видам спорта.

Аутогенную тренировку как успокаивающую часть и психотоническую как возбуждающую часть психорегулирующей тренировки (ПРТ) в своей работе со спортсменами всегда применяют 46–47% тренеров, иногда применяют 35–36, никогда не применяют 17–19% тренеров. Оптимальным считается проведение ПРТ в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнований под непосредственным руководством тренера.

Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М.
В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 115–116

В качестве одного из приемов борьбы с преждевременным сильным волнением спортсмена и сохранением его психической энергии можно использовать «неожиданное» включение его в стартовый состав команды или в состав участников соревнования накануне его. Тогда эмоциональный спортсмен не успеет «перегореть». Руководствуясь этим, опытные тренеры объявляют стартовый состав команды в день игры.

Из шахматных чемпионатов известно, что спортсмены, включенные за несколько дней до соревнования вместо заболевшего участника, выступают очень успешно и нередко становятся даже победителями, хотя и не занимались специальной подготовкой к этому турниру. В футболе известен случай, когда сборная команда Дании в самый последний момент была включена в состав участников чемпионата Европы вместо дисквалифицированной команды другой страны. В результате выиграли чемпионат именно датчане, а не те, кто долго готовился к этому чемпионату. Эти факты можно объяснить отсутствием предстартовой напряженности и сохранением нервной энергии.

В психологическом плане важен и другой вопрос: следует ли спортсменам, участвующим, предположим, в вечерних соревнованиях, посещать место соревнований утром и следить за выступлением соперников до начала своего выступления? Бесспорно, ознакомление с местом будущих соревнований необходимо по возможности провести заранее, накануне или еще раньше. При попадании в новые и необычные условия у человека нередко возникает ориентировочная реакция, рефлекс «Что такое?» (по И. П. Павлову). Такая реакция может увеличить предстартовое возбуждение, но при повторении ситуации или обстановки ориентировочная реакция угасает. Именно из-за наличия ориентировочного рефлекса, как полагает К. М. Смирнов, сдвиги перед предварительными забегами могут быть выражены больше, чем перед финалами.

Наблюдать за выступлением соперника перед собственным выходом, очевидно, не следует, потому что это увеличивает психологическую нагрузку. Так, по мнению тренера волейболисток ЦСКА, спортсменки провели в турнире матч значительно хуже, чем накануне, потому что до матча они внимательно наблюдали за игрой команды, с которой нужно было играть в последний день. Фактически это были два матча, двойная доза психологической нагрузки, что очень нелегко выдержать.

1.3. Психологическая характеристика этапа исполнения деятельности

Этот этап связан с исполнением намеченного плана, контролем и регуляцией параметров деятельности и состояний спортсмена, волевым преодолением препятствий, возникающих на пути достижения цели.

Сосредоточение спортсмена на старте. Важным моментом начала деятельности является сосредоточение спортсмена на ней. Сосредоточение — конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения — на старте. В сосредоточении выделяют две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной

направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга.

Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

1) саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);
2) повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);
3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;
4) обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

Самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения). Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия.

Например, в исследовании М. С. Бычкова характер распределения биотоков и изменения тонуса мышц обеих рук при представлении о боксировании точно соответствовал опыту боксера и не боксера (оба — правши) в таких условиях деятельности: у опытного боксера большая активность мышц наблюдалась на более активной во время боя левой руке, а у человека, не занимавшегося боксом, большая активность была в мышцах правой руки, так как он представлял себе не бокс, а скорее драку (см.: *Бычков М. С.* Биоэлектрические явления в моторной зоне коры головного мозга и в мышцах при так называемом идеомоторном акте // Ученые записки ЛГУ. 1953. № 147).

Возникает ряд вопросов: в какой интервал времени до выполнения целесообразно сосредоточивать внимание на выполняемом упражнении, сколько раз надо мысленно повторять его, следует ли выполнять упражнение целиком или только основные звенья, начальные?

При изучении поведения гимнастов во время соревнований было установлено, что кратковременные упражнения следует мысленно представлять многократно до четырех раз, а длительные — один раз.

Многое зависит и от типологических особенностей нервной системы спортсмена: гимнасты со слабой нервной системой начинали готовиться к выполнению упражнения на следующем снаряде сразу после окончания выступления на предыдущем, затем делали перерыв и вновь мысленно повторяли упражнение лишь за одного спортсмена до вызова. Лица с сильной нервной системой представляли упражнения в большей дозировке.

Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова рассказывает о своем настрое на соревнование: «У меня, например, так: за неделю я должна пройти дистанцию — не на

время, а для себя, чтобы лучше почувствовать воду, технику... Перед самым стартом сосредоточиваюсь, от всего отвлекаюсь и мысленно плыву; и насколько ярко удается мне представить каждый свой поворот, каждую техническую деталь, настолько хорошим получается и результат». Олимпийский чемпион по стрельбе Я. Железняк подтвердил: «Нечто подобное и у меня, даже удивляет такое сходство» (Советский спорт. 1973. 10 июня).

Мысленное проговаривание и *представление* упражнения, которое нужно выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки. Некоторые зарубежные спортсмены (борцы, легкоатлеты) используют идеомоторику вместо разминки с помощью физических упражнений.

А. А. Белкин провел экспериментальные исследования, в которых специальную разминку заменил идеомоторной. Выяснилось, что идеомоторная подготовка, основанная на преднамеренном представлении предстоящего движения, может быть использована в условиях соревнований. При этом качество выполнения упражнений практически мало отличается от качества выполнения тех упражнений, которым предшествовала специальная разминка. В спортивной же борьбе в условиях соревнования спортсмены вообще не имеют возможности разминаться так, как это они делают в условиях тренировочных занятий.

Радченко Л. Н. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 136

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения. Возбужденные центры посылают редкие импульсы (оказывают субординационное влияние) в те мышцы, которые обеспечивают необходимое движение. В результате на периферии, в мышечной системе, увеличиваются тонус и возбудимость мышц в точном соответствии с программой упражнения, которое представляет себе спортсмен. Это изменение мышечного тонуса при представлении движений получило название *идеомоторного акта*. Таким образом, идеомоторные акты являются одним из механизмов, повышающих готовность к деятельности.

Произвольная организация внимания в фазе сосредоточения позволяет отвлечься от раздражителей, не имеющих прямого отношения к деятельности за счет повышения порогов (снижения чувствительности) к неадекватным (посторонним) раздражителям. По этому поводу академик А. А. Ухтомский писал, что организму выгодно ограничить свою индифферентную, безразличную впечатлительность к разнообразнейшим раздражителям среды, чтобы обеспечить специальную избирательную возбудимость от определенного разряда внешних факторов.

Информация, поступающая к спортсмену в результате установки на предстоящую деятельность и сосредоточения, получает упорядоченность, а выбор информации определяется силой установки. Это приводит к тому, что в результате выбора увеличивается адекватность поступающей к спортсмену информации. Данное обстоятельство очень важно, так как при попадании в незнакомую обстановку может возникать ориентировочный рефлекс, мешающий сосредоточиться на предстоящей деятельности. По мере привыкания к этой обстановке ориентировочный рефлекс угасает. Противоречивость ориентировочного рефлекса состоит в том, что он способствует сбору информации и в то же время препятствует проявлению доминанты, направленной на достижение цели («рассеивает» внимание). Угасание этого рефлекса у спортсмена — явление целесообразное, уско-

рение данного процесса достигается при предварительном ознакомлении с обстановкой будущей деятельности.

Опытные спортсмены способны поддерживать интенсивное внимание в течение большого времени, у спортсменов низших разрядов интенсивность внимания быстро снижается. Зато у новичков больше объем внимания. Очевидно, опытные спортсмены лучше настраиваются на конкретные задачи, а новички настраиваются на предстоящую деятельность диффузно. При этом у квалифицированных спортсменов время сосредоточения более длительное, чем у начинающих. В состоянии «спортивной формы» время сосредоточения меньше, чем когда спортсмен плохо подготовлен.

Длительность фазы сосредоточения обусловлена сложностью и ответственностью предстоящей деятельности. Например, по данным Ф. Генова, время сосредоточения штангистов на матче Болгария—Англия составляло 42,2 с, на первенстве Европы — 46,3, на первенстве мира — 57,2 с. Большое значение имеет ситуация, в которой спортсмен совершает попытку (см.: *Генов Ф.* Влияние масштаба соревнования на время сосредоточения тяжелоатлетов // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968).

Например, выдающийся баскетболист А. Белов с успехом выполнил два штрафных броска за 8 с до конца матча при счете, когда его команда проигрывала одно очко, но готовился к первому броску 6,8 с вместо обычных 4–4,5 с. Другой баскетболист, впервые появившись в основном составе в международной встрече, при переполненных трибунах затратил на успешное осуществление первого штрафного броска 9,8 с.

Время сосредоточения возрастает с увеличением высоты планки при прыжках в высоту и с шестом — у легкоатлетов и с увеличением веса штанги — у тяжелоатлетов. Кроме того, увеличение времени сосредоточения наблюдается во второй и третьей попытках. Правда, у мастеров спорта наиболее длительное сосредоточение может быть перед первой попыткой (очевидно, на начальных высотах у них происходит наиболее тщательная настройка на ритм прыжков и соревнований).

Неверно было бы предполагать, что время сосредоточения внимания непосредственно перед выполнением спортивного упражнения само по себе влияет на успешность деятельности. Можно думать, что сосредоточение внимания есть некоторый частный индикатор состояния готовности, которое, в свою очередь, обусловлено тем, как спортсмен субъективно оценивает свои возможности.

Радченко Л. Н. В сб.: Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А. Ц. Пуни. Тезисы докладов. Л., 1968. С. 68

Однако при стабилизированном действии (штрафные броски в баскетболе, стрельба, прыжки в воду и т. п.) для каждого спортсмена характерно относительное постоянство времени сосредоточения. Малое или слишком долгое сосредоточение (например, в стрельбе) отрицательно влияет на эффективность выполнения упражнения.

В состоянии высокой тренированности (спортивной формы) по сравнению с подготовительным периодом время сосредоточения короче.

Следует бережно относиться к моменту сосредоточения. Тренер своими советами не должен мешать сосредоточению спортсмена перед стартом.

Мобилизация спортсмена на высокий результат. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. А. С. Егоров выявил два типа установок: на безусловное выполнение поставленной задачи и на выполнение задачи при наличии благоприятных или отсутствии неблагоприятных обстоятельств. При первой установке наличие шансов на успех отметили 80% спортсменов, при второй — только 12%, трудности рассматривали как сигнал к мобилизации соответственно 90 и 16%, имели предстартовое состояние боевой готовности 70 и 0%, выполнили задачу 75 и 16% (см.: *Егоров А. С.* Психологическая характеристика трудностей и их преодоления в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962).

Таким образом, установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов (в исследовании А. С. Егорова это были бегуны на длинные дистанции и ходоки). Установка же на выполнение задачи в расчете на счастливое стечение обстоятельств приводит к тому, что возникновение серьезных трудностей является для спортсменов сигналом крушения их надежд, сигналом для демобилизации.

Следует однако учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может привести к обратному результату. Спортсмен рискует перевозбудиться, потерять контроль над собой и в результате потерпеть неудачу. Поэтому при мотивировании спортсменов следует руководствоваться правилом, что *сила мотива* у спортсмена должна быть оптимальной, и учитывать, что «лучшее — враг хорошего».

Важным моментом в предстартовой установке считается вера в победу. У 50% из опрошенных баскетболистов вера в победу действительно является основой успеха. Боязнь проиграть как будто парализует их. Но имеется немало игроков (33%), которые говорят, что боязнь проиграть побуждает их мобилизоваться, и они играют гораздо успешнее. 17% баскетболистов не отмечают у себя связи между успешностью игры и верой в победу. Более опытные баскетболисты в общем утверждают, что успешность в ходе игры зависит не столько от веры в победу, сколько от уверенности в своих силах.

Виру А. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 262

Сбор сведений о возможностях соперников или об уже показанных ими результатах — один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию спортсмена. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации спортсмена.

В одном из исследований измерялась выносливость к статическому усилию при соревновании в парах. Один раз испытуемые выступали в роли начинающих, в другой раз — в роли догоняющих. Полученные результаты показали, что по всем компонентам выносливости (общему времени, времени до появления чувства усталости, времени терпения — от момента появления чувства усталости до отказа поддерживать заданное усилие) преимущество имели те, кто догонял. Особенно увеличивается время терпения, что свидетельствует о большей волевой мобилизации испытуемых, когда они вы-

ступают в роли догоняющих. <...> Однако эта общая тенденция может иметь и исключения. Так, на одном из турниров по баскетболу на приз имени Юрия Гагарина, проходившем в Ленинграде в 1970 г., к последней встрече сложилась интересная ситуация в борьбе за звание лучшего снайпера турнира. На него претендовали два игрока, один из которых уже закончил турнир, а другой должен был сыграть в последнем матче с не очень сильным соперником. До этого в каждом матче претендент на титул лучшего по результативности игрока забивал по 20–22 очка, и для того чтобы стать победителем, ему нужно было набрать 16 очков. Нечего и говорить, как игроки этой команды всю игру «питали» мячами своего лидера. Но странное дело — тот упорно не попадал в баскетбольную корзину из любых положений. Набрав только 10 очков, он так и не завоевал приз. Очевидно, борьба за приз, необходимость набрать определенное количество очков психологически сковали спортсмена, и он выступил значительно хуже, чем мог бы (*Ильина М. Н.* Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1976).

Такие случаи нередки в спортивной практике. Очевидно, знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние *спортивной злости*. Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Во время первого розыгрыша Кубка Канады по хоккею неожиданно для всех финская команда, бывшая аутсайдером, обыграла сильную шведскую команду. Когда у финнов спросили, в чем причина их успеха, они сказали, что им надоело терпеть насмешки в свой адрес, которые позволяли себе журналисты, и они решили доказать, что тоже умеют играть в хоккей.

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

«На первенстве страны по борьбе, — говорит мастер спорта Б., — я вышел в финал. В течение всего соревнования вел борьбу с большим подъемом и воодушевлением, одерживая одну победу за другой. Но когда я узнал, что от моего финального выступления зависит первое место команды, меня как будто подменили, начал волноваться, сильно переживать, очень хотелось не подвести коллектив. Я так болезненно переживал эту ответственность, что перед выходом на ковер и во время борьбы никак не мог сосредоточиться. Все движения были какими-то скованными, однообразными, действовал пассивно и даже трусливо, очень боялся ошибиться и проиграть. Так как мой противник действовал более активно, он победил по очкам» (*Гаврилюк В. К.* К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 105).

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным. В исследованиях многих психологов показано, что установки типа «как можно дальше», «как можно больше», «как можно быстрее» дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: прыгнуть на столько-то, пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мо-

билизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе.

Петровский (тренер олимпийского чемпиона в беге на 100 и 200 м В. Борзова) неоднократно бывал свидетелем напутствия спринтера в бой, от которого становилось мрачно на душе. Тренер настраивал ученика на заведомо непосильный результат, который на две, а то и три десятые превышал возможность тренированности. Но добавлял: конечно, если ты настоящий парень, если ты соберешься, покажешь себя бойцом, то победишь. <...> Старт, финиш, неудача. Тренер разводит руками: не собрался, не проявил. А спринтер? После двух-трех таких неудач терял веру в себя и уже не мог показать даже тот высокий результат, к которому был готов на самом деле: ведь сомнение в себе, рожденное прежними неудачами, никогда не было союзником успеха на дорожке. <...> Петровский с самого начала решительно отказался от таких методов настройки своих учеников. Он хотел всегда точно, с разницей до одной десятой (в ту или иную сторону) предсказывать возможные секунды, ставить только посильные задания. Анализируя результаты почти всех лучших спринтеров мира на разных отрезках стометровки, сопоставляя их, искал закономерности, пока не родилась таблица, помогающая не только правильно ориентировать спринтера на возможный результат, но и служащая средством контроля готовности. Если результат на 30 м с ходу ниже нормы — плохо тренирована скорость. Если же здесь все в порядке, но хуже показатель на 30 м с низкого старта — ищи погрешности в самом старте. Если хуже результаты на 60 и на 100 м — недостаточна скоростная выносливость. А поскольку все эти компоненты победы контролируются на каждом занятии, тренер и спортсмен всегда знают, над чем необходимо поработать, и с точностью до одной десятой определяют, чего можно ожидать от такого старта. <...> Вот почему всегда был спокоен Валерий Борзов. Он знал, что может и чего должен достичь сам в каждом конкретном забеге (Советский спорт. 1970. 18 октября).

Стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Такого спортсмена визуально характеризует «бегающий», а иногда отрешенный взгляд, обилие ненужных движений, быстрая подключаемость ко всему, что происходит вокруг и не имеет отношения к соревнованию, излишняя говорливость, мимика, не соответствующая ситуации,— улыбки, перемигивания с окружающими, гримасы. Выражение лица при этом не волевое и собранное, а такое, которое свидетельствует, что мысли и чувства находятся в хаотическом состоянии. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсменов из-за низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своем превосходстве над соперником. Однако она может создаваться и некорректными действиями соперников, провокациями с их стороны.

Спортивный журналист А. Кикнадзе, вспоминая свою спортивную жизнь, описывает такой случай.

Это было в 1940 году на первенстве Баку по стрельбе. В одном из упражнений мне удалось установить республиканский рекорд, и я был на седьмом небе, но впереди еще одно — главное упражнение. <...> За несколько минут до того, как стрелков должны были вызвать на линию огня, мимо прошли представители двух чужих команд. Возмущенно переговариваясь на ходу, они достаточно громко называли мое имя. Тянулись минуты, но на линию огня почему-то не приглашали ни меня, ни других. Через полчаса меня вызвали в судейскую. Оказалось, те двое подали протест: «В студенческой команде подставной стрелок» — и с гражданской принципиальностью развивалась мысль о том,

что в наше время, когда спорт служит целям гармонического развития, надо бороться с «липой». <...> Когда они успели это написать, было неизвестно. Главный судья долго и придирчиво рассматривал мой студенческий билет -- нет ли там подчисток. Потом разрешил продолжить соревнование. <...> «Иду на пари, что нового рекорда не будет», — с сознанием исполненного долга сказал один представитель команды соперника другому, показывая на меня. «А ведь они нарочно все это подстроили», — кипятился наш представитель, громко ругая тех двух. Так плохо я никогда не стрелял (*Кикнадзе А.* Окинь противника взглядом. М.: ФиС, 1968. С. 70–72).

Является ли стартовая несобранность самостоятельным состоянием или одним из компонентов состояний лихорадки или апатии — мнения ученых расходятся.

Выбор момента начала деятельности. Идеомоторный акт, или установка имеет значение и для создания у спортсмена состояния готовности (бдительности) к внешним сигналам, к выбору момента начала деятельности. Известно, что предварительная команда укорачивает латентный период. Напротив, внезапно появившийся сигнал приводит к увеличению латентного периода. Это обусловлено тем, что психологическая установка способствует более быстрому ответу на пусковой сигнал: чем больше латентное возбуждение, тем скорее оно достигнет порогового уровня под действием пускового раздражителя, тем короче латентные периоды соответствующих реакций. Именно поэтому при подаче звукового сигнала к старту судьи предварительно дают команду «Внимание!» В этих условиях момент начала деятельности строго регламентирован. Другое дело в тех видах спорта, где начало выполнения действия строго не ограничено (у прыгунов, штангистов, гимнастов и т. д.). Здесь начало выполнения упражнения определяется субъективно, по чувству готовности. Это чувство появляется у спортсменов, приобретших уже определенный опыт, так как новички не умеют еще анализировать и дифференцировать внешние и внутренние сигналы, на основании которых они судят о готовности к началу действия.

Время определения готовности к началу действия зависит и от психологических особенностей человека, от его тревожности и решительности.

Чувство готовности к началу действия. Необходимость чувства готовности к началу выполнения действия отмечается многими спортсменами. По данным одного исследования, при его наличии спортсмены выполняли действия успешно в 95,5% случаев, при отсутствии — только в 13,3%.

Психофизиологическая природа чувства готовности до конца еще не выяснена. Для большинства спортсменов оно является интегральным чувством, в котором отдельные признаки хотя и существуют, а при необходимости могут быть выделены путем анализа своих ощущений, но не обязательно находят отражение в сознании. Больше того, успешность действий чаще связана с наличием именно нерасчлененного чувства готовности, а неуспешность — с расчлененностью. Последнее может быть связано с тем, что вычленяемый спортсменом параметр (например, мышечное напряжение) выходит за рамки оптимальных значений, поэтому актуализируется в сознании. Очевидно, происходит своего рода деавтоматизация одного из компонентов навыка.

Ведущим признаком готовности к действию являются мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса, хотя не исключено участие и вегетативных показателей (пульса, температуры тела, особенно лица и дыхания). В разных видах

спорта субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично. У прыгунов в воду — это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов — что появился «прилив сил», «уверенность в мышцах», «наступило успокоение» и т. п.

1.4. Аналитический и оценочный этап результатов деятельности

Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути исправления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т. д.

Например, один из тренеров команды футболистов — чемпионов России неудачи команды в последних матчах объяснил тем, что некоторые футболисты вернулись из сборной команды России растренированными. «Когда они вернулись после матча с Голландией, я попросту их не узнал, три дня пришлось восстанавливать футболистов. Не знаю, как они там тренировались!» На это заведующий кафедрой футбола, изучающий физическое состояние этих футболистов, заявил, что ситуация растренированности сборников за пять-шесть дней практически исключена. Любой, даже самый неквалифицированный тренер не в состоянии за неделю кардинально изменить физическое состояние футболистов в худшую сторону. Последующие выступления команды в чемпионате подтвердили справедливость утверждений ученого: команда и дальше после объявленного тренером восстановления футболистов продолжала выступать неудачно.

Спортсмен, потерпевший поражение, на этом этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни».

Тренер владивостокской футбольной команды «Луч-Энергия» после того, как она выиграла с крупным счетом у одного из лидеров чемпионата, больше беспокоился не о восстановлении физического состояния своих игроков, а о том, чтобы к следующему матчу у них прошла эйфория от предыдущего успеха.

Все это свидетельствует, что данный этап соревновательной деятельности не менее важен, чем все предыдущие.

ГЛАВА 2

Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны *основанием* (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – *побуждением* к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры.

На начальном этапе мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание» (*Ангерлейдер С.* В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 110).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить спортивные семейные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, то есть чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и объединяющая их потребность в общении (см.: *Келишев И. Г.* Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. М., 1972).

На начальном этапе материальные потребности еще не являются побудителем для занятий спортом. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта. Однако материальный мотив может иметься у родителей, которые, в связи с сильной коммерциализацией спорта в последние десятилетия, направляют своих детей в спорт, чтобы жить за счет их побед и заработанных ими денег, а также чтобы самоутвердиться за счет их успехов и славы. Материальный мотив занятий спортом внушается детям не только родителями, но и средствами массовой информации, где постоянно обсуждаются вопросы о заработках спортсменов-профессионалов, о денежных призах, выдаваемых победителям соревнований, и т. д.

> Линн Гаутчи тренирует детей, которых толкнули в плавание их родители с тем, чтобы жить за счет их побед... Она обычно приглашает таких ребят в свой офис для задушевного разговора: «Ты можешь плавать как для своих родителей, так и для себя. Если ты будешь плавать для своих родителей, то, скорее всего, потерпишь неудачу и никогда не оправдаешь их ожиданий. Но если ты будешь плавать для себя и делать это со страстью, то тебя ждут победы» (*Ангерлейдер С.* В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 112).

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в мечту активную, действенную.

На начальном этапе занятий спортом наблюдается, в основном у детей, диффузность интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п.

В ходе одного социологического исследования выявилось, что в Северодонецке большое число мужчин изъявили желание заниматься борьбой дзюдо. Оказалось, что за несколько дней до анкетирования на экранах городских кинотеатров с большим успехом демонстрировался эффектный японский фильм «Гений дзюдо».

Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, — другим, то есть «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Существенно, однако, что многие приходящие в ту или иную спортивную секцию не могут актуализировать в своем сознании конкретный мотив выбора данного вида спорта. Но еще хуже, что эти мотивы не знают тренеры. В большинстве случаев считается, что ребенок стал заниматься спортом потому, что его пригласил тренер. Глубинные причины, почему дети хотят заниматься именно этим видом спорта и почему многие из них вскоре покидают спортивные секции, остаются тренерам неведомыми. Следовательно, они не знают, чем вызвать отклик или, образно говоря, «колебание струны в душе» своих учеников.

Однако не только социальные факторы приводят к выбору какого-то вида спорта. Имеются и внутренние факторы, влияющие на этот процесс, и одним из них является склонность человека к тому или иному виду деятельности, которая определяется типологическими особенностями свойств нервной системы и темперамента.

Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от деятельности того или иного характера. Если спросить, почему человек предпочитает какой-то вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравится», без раскрытия конкретных причин, почему нравится.

Когда известного в свое время волейболиста Мондзолевского спросили, за что он любит волейбол, он сказал: «Я не могу ответить сразу. Это сложный вопрос... Видимо, в этом виде спорта мне с наибольшим успехом удалось выразить себя, свой характер, свое я».

Тренеру и психологу, однако, важно знать, насколько устойчив и связан с природными особенностями выбор людьми того или иного вида спорта. Ведь это безотчетное стремление (склонность) связано с наличием у человека определенной структуры (набора) типологических особенностей проявления свойств нервной системы (подробное обсудим этот вопрос в главе 7).

Ф. Б. Березин и Р. В. Рожанец выявили пять типов личностей студентов-спортсменов, и каждому типу была присуща склонность к выбору определенного вида спорта. Студенты, обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью,

чаще всего выбирали игровые виды спорта. Те, кто стремился быть в центре внимания, хотел признания, имел склонность к театральности поведения, выбирали художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание, конный спорт. Склонные к формированию аффективно насыщенных и очень прочных установок, возникающих подчас без достаточного логического обоснования, непримиримые, категоричные и обидчивые, то есть агрессивные, предпочитали единоборства: бокс, самбо, фехтование. Студенты, особенностью которых было наличие оригинальности в принятии решений, стремление руководствоваться собственными критериями оценки ситуации и игнорировать критерии, предложенные извне, замкнутые, предпочитали индивидуальные виды спорта, в частности шахматы. Наконец, студенты, для которых были характерны тщательность, ответственность и обязательность при выполнении любой деятельности, робость, склонность к сомнениям, предпочитали стрельбу и теннис (см.: *Березин Ф. Б., Рожанец Р. В.* Особенности личности и спортивная деятельность студентов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973. Вып. 2).

Эти данные подтверждают мнение ряда ученых, что склонности могут свидетельствовать о наличии у человека способностей к тому виду деятельности, к которому человек тяготеет. Но это мнение имеет право на существование при условии, что человек правильно представляет себе психологическую сущность данной деятельности, понимает те требования, которые данный вид деятельности предъявляет человеку. В противном случае склонности не будут соответствовать способностям.

Студентки с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (то есть с малой потребностью в двигательной активности) выбирали в качестве предпочитаемых видов спорта плавание и бадминтон. Очевидно, они и понятия не имели, какие нагрузки связаны с занятиями этими видами спорта, принимая плавание за купание, а игру в бадминтон представляли себе такой, какой часто приходится видеть во дворах — стоять и махать ракеткой. Или другой пример: мне часто приходилось наблюдать, что девочки с подвижностью нервных процессов выбирают для занятий художественную гимнастику, видя в ней динамичную, изменчивую деятельность, выполняемую под музыку (что-то вроде хореографии, балета). В действительности же разучивание упражнений, как и в хореографии, — довольно монотонный процесс, требующий инертности нервных процессов. Неудивительно, что до высшего уровня мастерства доходят лишь немногие гимнастки, имеющие подвижность нервных процессов. <...> В моей практике был поразительный случай. Как-то я обследовал группу художниц-новичков и обнаружил среди них только одну девочку с инертностью нервных процессов. Когда я попросил тренера назвать перспективных девочек, она сказала, что в этой группе есть только одна и показала на ту, у которой имелась инертность нервных процессов.

В связи с этим возникает необходимость психологического консультирования детей и родителей при выборе вида спорта, ведь несоответствие природных данных ребенка избираемому виду спорта в конце концов приведет к разочарованию, поскольку он не будет получать удовлетворения ни от процесса занятий, ни от достигаемых результатов. При таком консультировании необходимо выявление склонностей и способностей ребенка, в чем может помочь диагностика имеющихся у ребенка типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Правда, трудность такой диагностики состоит в том, что с возрастом типология несколько изменяется, особенно в период полового созревания.

Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности[1], которая, в свою очередь, определяется наличием у спортсмена того или иного психологического пола: маскулинности, фемининности или андрогинности (промежуточного пола, которому присущи особенности как первого, так и второго пола): агрессивность выше у маскулинных, чем у андрогинных и особенно фемининных субъектов[2].

Выбор вида спорта может быть связан не только с положительным побуждением («хочу заниматься тем-то»), но и с отрицательным отношением к чему-то («я не хочу заниматься прыжками в воду, потому что боюсь прыгать с большой высоты»). Это тоже может приводить к расхождению склонностей и способностей: физически и психомоторно ребенок подходит для занятий прыжками в воду, а психологически – нет.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих (см.: *Палайма Ю. Ю.* Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8). В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «нелюбимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает потребительское отношение к спорту.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить насколько это возможно свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечение своего материального благополучия.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет стремление к стрессу и его преодолению. Он отмеча-

---

[1] У спортсменок, занимающихся айкидо, наблюдается повышенный уровень мужского полового гормона тестостерона и снижение женских половых гормонов эстрогенов, то есть усиление маскулинности и агрессивности.

[2] Психологический пол – выполняемая субъектом роль с позиции мужественности/женственности, то есть стереотипные особенности поведения, предписываемые обществом мужчинам и женщинам. Маскулинность, андрогинность и фемининность присущи как мужчинам, так и женщинам.

ет, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — мощные мотивы спортивной деятельности (см.: *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978).

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах болельщиков и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть долгим и мучительным процессом.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин — финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67%), у женщин — вступление в брак, рождение ребенка (60%).

Многие, не добившись существенных результатов, стремятся по окончании спортивной карьеры добиться высокого статуса в мире спорта через судейство. Неслучайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имеют разряд не выше кандидата в мастера спорта. Конечно, повышение престижа является не единственной причиной занятий спортивным судейством, играют роль и интерес к поездкам в другие города и страны («спортивный туризм»), и потребность в материальном благополучии.

Чешские психологи В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода (см.: Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1973), представили графически обобщенную динамику мотивации спортивной деятельности (рис. 2.1) и обозначили ее как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции.

В этой схеме под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движения, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ.

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в пря-

мой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным — изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

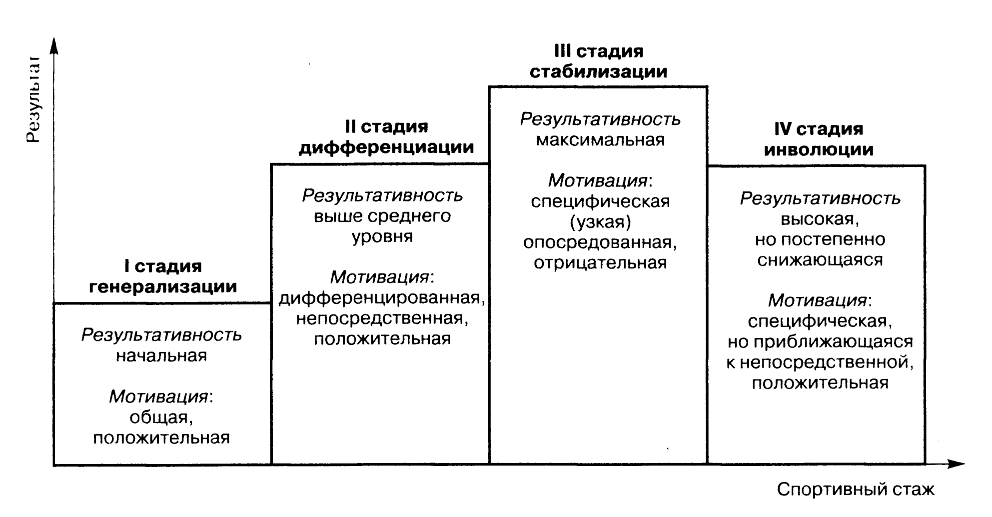


Рис. 2.1. Примерная схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности.

В. Гошек с соавторами отмечают, что развитие мотивационной структуры занятий спортом в отдельных случаях очень индивидуально, ее периоды у разных лиц могут быть различными по своей выраженности и продолжительности дифференциации.

В какой-то степени все вышесказанное подтверждается и данными Р. А. Пилояна, показавшего, что соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и соответственно со спортивным стажем существенно изменяется (рис. 2.2). У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, в конце же спортивной карьеры материальные потребности начинают превалировать. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления (см.: *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. М.: Фис, 1984).

А. В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10–17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая — «принятие» социально постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая — формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух-трех лет занятий независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) — в 13–14 лет (см.: *Шаболтас А. В.* Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 1998).

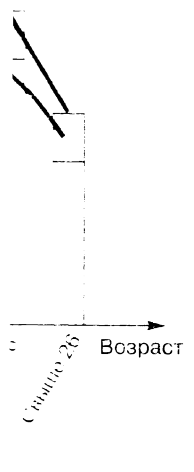


Рис. 2.2. Динамика духовных и материальных потребностей борцов разного возраста (по Р. А. Пилояну)

Этот же автор установила также определенную этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой деятельности.

2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний

Целеполагание, то есть постановка конкретных целей на данное соревнование или на целый сезон, связано с таким психологическим феноменом, как уровень притязаний. *Уровень притязаний — это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен.* Если спортсмены ставят перед со-



бой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о неадекватном завышенном уровне притязаний, если цель ставится ниже возможностей спортсменов, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов.

На *начальном этапе* спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности целиком планирует тренер. При этом цели ставятся на небольшой временной отрезок и лишь в общих чертах. Больше половины спортсменов плохо представляют цели своей деятельности, целиком доверяя тренеру.

Групповые цели обычно представляют собой результат сочетания различных факторов, включая и решение тренера, а также мнение отдельных членов команды. Поэтому тренер должен помогать команде выявлять свои действительные возможности с учетом реальных условий и скорректировать соответствующим образом свой уровень притязаний. Ничто так не деморализует команду, как наличие влиятельного, авторитетного лидера (обычно в лице тренера), который ставит сложные и нереальные цели. Такие действия при формировании групповых целей обычно вызывают в команде обратный эффект.

Некоторые могут сказать, что это отдает пораженчеством, однако тренер, который вместе с командой ставит реальные цели, не обязательно должен предполагать при этом выигрыш, скорее всего он сформирует в команде положительные установки. Члены команды, воспринимая его указания и обсуждая их между собой, поймут, что уровень притязаний тренера реален и, следовательно, достижим. С другой стороны, нереальные цели, предлагаемые капитаном или тренером команды, могут привести к снижению уровня притязаний в команде.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 196–197

На *этапе высших достижений* к планированию целей подключается и спортсмен; он планирует промежуточные, уже знакомые ему цели, однако новые цели по-прежнему ставит тренер. На этом этапе большинство спортсменов имеют достаточно ясные цели; при этом только чуть больше половины их них полностью доверяют тренеру как человеку, который лучше знает, что и как нужно делать.

На *этапе финиша спортивной карьеры* тренер практически отказывается от участия в постановке целей. Семьдесят процентов спортсменов отметили, что цели, которые перед ними ставили тренеры, скорее принимались, чем не принимались, в то же время 15% полностью не принимали их. Таким образом, в процессе целеобразования имеются существенные недостатки, мешающие мотивации спортсменов на достижение высоких результатов.

Данные, полученные в исследовании Клейна и Кристиансена на баскетбольных командах, подтверждают предположение о том, что группы с одинаковым уровнем притязаний выступают не так успешно, как команды, в которых у игроков различные уровни притязаний. В последнем случае игроки с более низким уровнем притязаний больше полагаются (то есть дают чаще передачи) на игроков с более высокой потребностью в достижении цели (которые могут забросить мяч в корзину). В командах, где большинство игроков имеют высокий уровень притязаний, внутригрупповые конфликты могут возникать чаще. По Клейну и Кристиансену, 16 из 19 команд, члены которых имели смешанный уровень притязаний, получили более высокую оценку экспертов, тогда как из 16 команд с одинаковым уровнем притязаний у игроков только 3 оценивались так же высоко.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 198

2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов — **коллективистов** и **индивидуалистов**. У коллективистов доминирующими являются *общественные, моральные мотивы*. Они характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. У индивидуалистов ведущую роль играют *мотивы самоутверждения, самовыражения* личности. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов. Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, — в личных соревнованиях.

При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотив. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов (или по крайней мере большая его самоотдача) возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Показано, что спортсмены со *спортивно-деловыми мотивами* проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминируют *личностно-престижные мотивы*, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Мотив достижения. Спортивные достижения и отношение к занятиям спортом связаны с мотивом достижения. Например, гимнастки, имевшие высокий уровень мотива достижения успеха, имели хорошо осознанные цели, они не только стремились достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладали хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, было характерно отсутствие четко поставленных целей; в связи с этим у них преобладали более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий, и т. д. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Мотив избегания неудачи. Наряду с мотивом достижения успеха выделяют мотив избегания неудачи. У одних людей может превалировать мотив достижения успеха, у других — мотив избегания неудачи. У спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой — предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает

спортсменам эффективно реализовать свои возможности (см.: *Калинин Е. А., Кирюшин Ю. Я.* Исследование особенностей мотивации достижения у высококвалифицированных спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3).

2.4. Половые различия в спортивной мотивации

На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический пол спортсменов.

Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме того, *потребность в двигательной активности* у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Среднесуточная двигательная активность (в км) лиц мужского и женского пола в летнее время (по данным Р. А. Ахундова, Д. М. Шептицкого, Ю. Н. Чусова и В. А. Сковородко)

Возраст	Лица мужского пола	Лица женского пола
6 лет	10,1	8,1
7 лет	12,0	8, 4
8 лет	18,5	12,5
9 лет	18,6	14,3
21–30	20,3	13,6
31–40	13,4	11,0

Е. А. Сидоровым отмечена та же тенденция: на уроках физкультуры во всех классах (с 1-го по 10-й) высокоактивных было больше среди мальчиков, а низкоактивных в ряде классов было больше среди девочек (см.: *Сидоров Е. А.* Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. ... канд наук. М., 1984).

Все это приводит к тому, что независимо от возраста стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола. При этом девочки чаще занимаются в спортивных школьных кружках, а мальчики — в спортивных клубах.

Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов. Для женщин по сравнению с мужчинами бóльшую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации, посещение университетов здоровья. Для мужчин более весомыми по сравнению с женщинами являются просмотры художественных и документальных фильмов спортивной тематики, чтение книг о выдающихся спортсменах, хорошо поставленная физкультурная работа в учебном заведении, армии, желание стать чемпионом, рекордсменом, пример товарищей, показ хороших результатов в период учебы в школе, просмотр массовых спортивных выступлений.

По данным Е. П. Щербакова, наибольшее влияние на приход в спорт детей оказывают учителя физической культуры (28,8% случаев) и родители (21,9%). Товарищи оказали влияние в 15,7% случаев. Остальные факторы (понравилось, увидел выступления спортсменов, литература, искусство) имеют значительно меньшее значение (см.: *Щербаков Е. П.* Исследование интереса к спорту у школьников 2–10-х классов и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1970).

Этим же ученым показано, что занятия спортом привлекают мальчиков в основном как средство развития физических качеств (в первую очередь силы, затем по убывающей – выносливости, ловкости, быстроты), а девочек – как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, гибкости, ловкости. Мальчиков эти качества привлекают значительно реже.

И. И. Щербаков выявил различия в мотивах занятий физическими упражнениями взрослых мужчин и женщин (табл. 2.2).

Таблица 2.2

Мотивы занятий физической культурой (процент случаев)

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенства
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

Как видно из таблицы, для женщин более значимо укрепление с помощью физических упражнений здоровья, а для мужчин – спортивное совершенствование.

Для девушек более значимы мотивы *социально-эмоциональный* (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и *эмоционального удовольствия* (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей – *социально-моральный* (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и *социального самоутверждения* (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности.

Имеются некоторые различия в проявлении лицами мужского и женского пола интереса к различным видам спорта (табл. 2.3).

Эти данные были получены в 70-х годах прошлого века. Сейчас появилось много новых видов спорта, и вероятно, приоритеты детей несколько сместились. И все же основные тенденции скорее всего сохранились. А они таковы, что мальчики на первые места ставят спортивные игры, затем идут единоборства, а циклические виды спорта занимают предпоследнее место (на последнем такие «скучные» виды, как тяжелая атлетика и стрельба). У девочек заметен приоритет эстетических видов спорта (фигурное катание, спортивная гимнастика; странно, что художественная гимнастика к приоритетным девочками не отнесена).

Таблица 2.3

Любимые виды спорта (в порядке убывания) у мальчиков и девочек

Мальчики	Девочки
Футбол	Волейбол
Хоккей	Фигурное катание
Баскетбол	Спортивная гимнастика
Плавание	Плавание
Волейбол	Баскетбол
Борьба	Конькобежный спорт
Легкая атлетика	Легкая атлетика
Бокс	Лыжный спорт
Настольный теннис	Художественная гимнастика
Велосипедный спорт	Настольный теннис
Лыжный спорт	Футбол
Спортивная гимнастика	Акробатика
Конькобежный спорт	Велосипедный спорт
Тяжелая атлетика	
Стрельба	

В последние годы резко возрос интерес женщин к таким «женским» видам спорта, как аэробика и ее разновидности (степ, слайд, фанк), калланетика, шейпинг. В то же время заметный интерес девочки и девушки проявляют и к восточным единоборствам.

Виды спорта принято делить на «мужские» и «женские». Такое деление само по себе уже может влиять на его выбор у мальчиков и девочек (желание соответствовать мужскому и женскому стереотипу).

Многие девушки и женщины стремятся освоить «мужские» виды спорта из-за желания доказать свое социальное равноправие с мужчинами и свою биологическую полноценность. В настоящее время женщины занимаются тяжелой атлетикой, разными видами борьбы, хоккеем с шайбой, футболом, регби, прыжками на лыжах с трамплина, тройным прыжком и прыжками с шестом, метанием молота, культуризмом. При этом наблюдается явное пренебрежение некоторых лиц женского пола (особенно юных) своим здоровьем.

Сравнение выраженности маскулинности и фемининности среди представителей «мужских» и «женских» видов спорта, проведенное С. В. Афиногеновой, показало, что среди лиц мужского пола, занимающихся «мужскими» видами спорта (бокс, футбол, тяжелая атлетика, борьба, метания), превалировали маскулинные спортсмены — 58,0%, количество же лиц фемининного — 14,0% и андрогинного типа — 28,0% было значительно меньшим. В общем, это и неудивительно. Гораздо интереснее было сравнить выраженность психологических половых типов у спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта.

Среди спортсменок, занимающихся «женскими» видами спорта, превалировали фемининные (табл. 2.4), андрогинных было чуть больше одной трети, а маскулинных было меньше всего — 15% (см.: *Афиногенова С. В.* Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2007).

Таблица 2.4

Выраженность психологического пола у спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта (процент случаев)

Психологический пол	Женские виды спорта	Мужские виды спорта
Маскулинный	14,6	34,0
Андрогинный	34,2	34,0
Фемининный	51,2	32,0

Иным было распределение этих типов среди спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта: лица с различным психологическим полом распределись примерно в одинаковом числе процентов, при этом маскулинных стало больше в два раза, соответственно фемининных стало меньше. Таким образом, очевиден сдвиг в сторону маскулинности у спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта.

Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские

Большинство видов спорта мужчины создали для себя. В этом процессе, а также в дальнейших видоизменениях, в том числе правил соревнований, мужчины учитывали свои физические, двигательные, психические и другие особенности. По мере развития цивилизации, а вместе с ней демократизации жизни общества женщины, подражая мужчинам, начали постепенно заниматься придуманными мужчинами видами спорта. В некоторые из них были введены небольшие изменения правил, приспосабливающие их к особенностям женского организма. Занимаясь отдельными видами спорта, женщины переняли также типичные для мужчин принципы тренировки.

Сохраняя полное уважение к женщинам, нельзя не заметить, что они немного сделали для приспособления отдельных видов спорта к отличиям своего организма, а также связанных с ними систем тренировок.

Положительно оценивая растущую творческую активность женщин в спорте, нельзя не заметить их подражание мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься видами спорта, которыми до сих пор занимались только мужчины (например, борьба, бокс, кикбоксинг, культуризм, тяжелая атлетика, хоккей с шайбой, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки с шестом). Конечно, некоторыми из них они могут заниматься. Но всеми ли?

Некоторых поражает соревнование женщин с мужчинами. Они восхищаются тем, что разница рекордных результатов мужчин и женщин уменьшается. <...> Меня беспокоит это соперничество, и я задаю вопрос: кому оно нужно? Каковы будут его последствия для женщин? Отдают ли женщины себе отчет, какую цену они могут заплатить за эти своеобразные эксперименты на собственном организме?

В конце концов, не имеет большого значения, если немногочисленная группа взрослых женщин, зная об опасностях, по разным причинам начинает интенсивную тренировку, например по боксу, борьбе или тяжелой атлетике. Некоторые утверждают, что это их личное дело, они взрослые и знают, какому риску себя подвергают. Однако я имею в виду более важную проблему. Частые восторженные сообщения

в средствах массовой информации (по телевидению, радио) о том, что женщины занимаются так называемыми мужскими видами спорта, создают предмет для подражания. Взрослые женщины, занимающиеся боксом или тяжелой атлетикой, могут быть и, наверное, становятся образцом для других, часто очень молодых девушек, которые, начиная систематические занятия, не отдают себе отчета в том, какому риску они себя подвергают. Недавно польские журналисты восхваляли результаты 13-летней девочки по тяжелой атлетике, которые значительно превосходили результаты мальчиков — ее ровесников. Может ли это быть причиной восхищения? Ведь эта девочка систематически занимается этим видом спорта не первый год. А еще недавно говорилось о том, что мальчики могут заниматься этим видом с 16 лет. Понимает ли отец этой девочки, тренер по тяжелой атлетике, какой опасности он подвергает свою дочь?

Существует проблема достаточной информации о возможных опасностях... Некоторые утверждают, что взрослые женщины хорошо знают, какому риску они подвергаются. Правда ли это? Я в этом сомневаюсь. В качестве примера приведу случай с 34-летней культуристкой З. Ворвик, чемпионкой Европы и Англии, которая доверилась своему тренеру и слишком поздно узнала, что благодаря употреблению стимулирующих средств ей осталось жить только один год. Тестостерон, который она принимала, оказался убийственным для ее организма: у нее обширная язва желудка, в большой степени повреждена печень и глубокая аритмия сердца. Интересно высказывание этой выдающейся культуристки: «Я не являюсь единичным случаем в Европе. Только в последние два года похожая судьба, закончившаяся смертью, постигла 6 девушек, которым так же, как и мне, снилась большая слава в культуризме, и они тоже употребляли стимулирующие средства».

Обязанностью специалистов по физической культуре является спасение тех, кого еще можно спасти, то есть детей и молодежь, благодаря добросовестной информации о возможных опасностях, которые несет в себе тренировка женщин и девушек в определенных видах спорта.

Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 55–56

Пожалуй, наибольшая неопределенность и субъективизм в дебатах за и против неограниченного проникновения женщин в «мужские» виды спорта допускается тогда, когда затрагиваются психосоциальные, этические и эстетические аспекты проблемы. Одни, например, категорически утверждают, что ни один вид спорта не наносит ущерба женственности спортсменок, но не приводят никаких весомых фактов для такого утверждения, не считая апелляции к феминистским эмоциям и отдельных примеров. Другие, отправляясь в основном от своих вкусовых пристрастий, обвиняют ряд видов спорта как в маскулинизирующем воздействии на женскую фигуру и психику, так и в попрании эстетических начал женского поведения.

Вот некоторые иллюстрации к сказанному. Выступая в поддержку лозунга «Хочешь быть красивой — занимайся спортом!», выдающаяся в прошлом спортсменка М. Гуммель (1974), явно наделенная от природы привлекательной внешностью, заверяет: «Представления о красоте женщины, долгое время определяемое идеалом Венеры Милосской, теперь устарели». Никаких фактологических оснований для этого Гуммель не приводит, если не считать ссылки на «личный опыт и опыт подруг». Сторонники противоположной точки зрения тоже не затрудняют себя достаточно основательной аргументацией. Чаще всего в таких случаях ограничиваются эмоциональными заявлениями, претендующими на выражение собственного мнения. И именно таким способом ряд видов спорта объявлен противопоказанным женственности, женской манере поведения и красоте. В частности, это относится к начавшемуся увлечению некоторых женщин боксом. По этому поводу президентом федерации бокса Великобритании заявлено: «Если женщина занимается бок-

сом, — это дикость; надев боксерские перчатки, она перестает быть женщиной» (цит. по: Спорт за рубежом. 1990. № 4). Понятно, что когда женщина в пылу рукопашной схватки бьет соперницу в самые уязвимые места, или сплевывает сукровицу после полученного удара, или когда она на татами скорчивается с мучительной гримасой при болевом захвате соперницей, или на футбольном поле при угрозе ушиба мячом боязливо прикрывает руками и позой свои гениталии — все это и подобное явно вступает в противоречие с традиционными представлениями о женственности. Насколько оправданы сложившиеся представления о ней и не сменятся ли они иными критериями женственности? Убедительный ответ на это предполагает проведение серьезных исследований по антропологии, социопсихологии, этике и эстетике женского спорта. Без них здесь, скорее всего, не удастся освободиться от господства субъективно-вкусовых суждений.

Гасанова З. А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физкультуры. 1997. № 7. С. 20–21

Опрос спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта, показал некоторые различия в мотивах выбора этих видов спорта. Причиной выбора девушками «мужских» видов спорта является развитие физических качеств силы и быстроты, командный дух и общение (в спортивных играх), а «женских» видов спорта — красота фигуры и движений, укрепление здоровья (см.: *Афиногенова С. В.* Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2007).

Причины, препятствующие регулярным занятиям физической культурой и спортом. Женщины чаще, чем мужчины, ссылаются на отсутствие интереса, нехватку свободного времени. Мужчины же чаще называют внешние причины: нет поблизости спортивной базы, нет секции по любимому виду спорта, не организованы занятия в группах здоровья. Меньшее участие в спортивных занятиях девочки и девушки объясняют большой занятостью, учебой, необходимостью помогать родителям по дому, состоянием здоровья, а женщины — семейными обязанностями и устаревшими традициями и обычаями. Последнее особенно характерно для мусульманских семей, в которых больше половины родителей считают, что девушкам не подобает заниматься спортом и ходить в спортивной одежде.

2.5. Управление мотивацией спортсменов

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью — именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, так как от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Особенно отчетливо эта закономерность выражена у детей. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту.

В одном исследовании школьникам давалось задание совершать постукивающие движения кистью руки: в одном случае — в быстром, но произвольном темпе, а в другом случае — как можно быстрее. Оказалось, что в значительном количестве случаев, при попытке постукивать максимально часто, результаты оказывались хуже, чем при выполнении движений в свободном темпе. При этом чем младше были школьники, тем

чаще это наблюдалось: в 12–13-летнем возрасте ухудшение было у 50–70% детей, а в 17-летнем — только у 29% испытуемых.

Известная пловчиха, олимпийская чемпионка, говорила, что если ее ориентировать по максимуму и вообще на определенный результат, она не покажет хорошее время. Ее надо ориентировать не на секунды, а на правильное прохождение дистанции.

Поэтому при стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса—Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое.

Мотивационный потенциал различных видов стимуляции. Под мотивационным потенциалом понимают силу того воздействия, которое оказывает на силу (энергетику) мотива данный стимул. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем чем рутиннее, проще и однообразнее работа, тем в большей степени.

Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание. В отношении того, что более действенно — похвала или порицание, — единого мнения среди психологов нет.

Например, как показано в исследовании П. А. Журавлева (см.: О влиянии поощрений и порицаний на волевую активность младших школьников // Материалы III научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1976), после поощрения волевое усилие увеличилось у 94% учащихся, а после порицания — у 81% учащихся. При этом слабое порицание увеличило волевое усилие на 92%. Однако сильные поощрения и порицания приводили к ослаблению волевого усилия. Как видим, различия в эффективности воздействием поощрением и порицанием невелики.

Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой — порицание. В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол (см.: *Маркелов В. В.* Типологические различия во влиянии некоторых форм педагогического воздействия на формирование двигательных навыков // Личность в системе коллективных отношений. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Курске. М., 1980).

Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен.

Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена. Следует учитывать и то, что самые худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Глобальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная глобальная оценка внушает спортсмену

чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная глобальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

При парциальной положительной оценке, связанной с какой-либо конкретной деятельностью, спортсмен сознает, что еще не все сделано, что успех не дает оснований для самоуспокоения; при отрицательной же парциальной оценке он не теряет уверенности в себе, не снижает силу мотива, так как понимает, что неудачу можно преодолеть, потому что для этого он обладает возможностями.

Иногда для стимулирования активности старательного, но не очень уверенного в себе спортсмена следует похвалить его и за небольшие и даже мнимые успехи.

Существенным моментом является своевременность похвалы и порицания. О поощрении и наказании тренерами юных спортсменов см. также главу 19.

Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор. Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. Например, А. Ц. Пуни показал, что юноши, тренировавшиеся в беге на 100 м, при очном соревновании друг с другом улучшали результат, но наибольшее улучшение наблюдалось, если соревнования были командными. Подобные факты были получены в других исследованиях в отношении выносливости, максимального темпа движений. Даже при простой осведомленности, что в другой команде или спортивной школе люди выполняют ту же работу более эффективно, может привести к увеличению активности спортсменов (см.: *Пуни А. Ц.* Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959).

Дети и самолюбивые спортсмены в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся».

Присутствие других людей. Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно — значимых) людей. Однако нередко наблюдается и обратный эффект. Например, если футболист знает, что за ним наблюдает тренер сборной и решает, стоит ли брать его в команду, эффективность игры спортсмена может снизиться из-за чрезмерного старания показать себя. Здесь следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева, который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации могут выполняться хуже.

О влиянии болельщиков на эффективность деятельности спортсменов см. также главу 17.

Влияние общественного внимания. Психологами показано, что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива

к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями.

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными сторонами — сомнительными компаниями, вечеринками и т. п.), которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое спортивное мастерство.

С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что, желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия, из-за нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Профессиональный разбор их деятельности часто приобретает в средствах массовой информации характер эмоционального обсуждения. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации (см. следующую главу), к конфликту с окружением; спортсмен начинает стремиться к одиночеству, отказывается общаться с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований.

Наличие перспективы, конкретной цели. Сила мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью, и будет подкреплять его мотивационную установку (целеустремленность).

Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

Материальное поощрение. Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, золотых слитков, бриллиантов, дорогих машин). В футбольном мире распространение получила практика денежного стимулирования не только игроков своей команды, но и команды, играющей с конкурентом. Последнее же является с моральной точки зрения весьма сомнительным видом стимулирования, отождествляемым в некоторых странах с подкупом.

ГЛАВА 3

Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

Выше уже говорилось, что спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых *основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов*, являются:

1) значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования, например первенство института может быть для спортсмена более значимо, чем участие в соревнованиях городского или областного масштаба, в которых у спортсмена нет никаких шансов на победу;
2) наличие сильных конкурентов;
3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);
4) поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками»;
5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);
6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;
7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд);
8) степень овладения способами саморегуляции.

3.1. Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем

сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т. д.). К старту он готовится тщательно и организованно, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. В некоторых видах спорта эти сдвиги нежелательны, например для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере его явных признаков (см.: *Дашкевич О. В.* Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1970).

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; наблюдается потливость; иногда отмечаются пересыхание в полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта.

Для спортсменов возбудимого типа порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше, чем для спортсменов тормозного типа. Тот уровень возбуждения, который для лиц тормозного типа будет близок к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием. Следовательно, при оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом должны учитываться индивидуальные особенности спортсмена.

Способствуют устранению предстартовой лихорадки более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

Во время юношеских соревнований по боксу паренек, впервые выступавший в соревнованиях, был очень взволнован, буквально не находил себе места. Заметив это, тренер подошел к нему, рассказал что-то веселое, отвлек от угнетающих мыслей, убедил своего воспитанника в том, что нет никаких оснований тревожиться, выступление пройдет хорошо. В результате юный спортсмен успокоился, предстартовая лихорадка исчезла.

В ряде видов спортивной деятельности (например, в спринтерском беге) состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешным выступлениям в соревнованиях. Вот что, например, говорила по этому поводу известная польская бегунья, экс-рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн (Шевиньская): «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает лишь с выстрелом стартера» (Советский спорт. 1972. 17 декабря). Стартовая лихорадка не мешала спортсменке показывать выдающиеся результаты, поскольку была для нее не случайным, а характерным состоянием. Для других же спортсменов предстартовая лихорадка негативно сказывается на выступлении на соревнованиях.

Вот еще одно интервью с выдающейся спортсменкой пловчихой Г. Степановой: «Я в Мюнхене (на Олимпийских играх. — *Е. И.*) за неделю до старта места себе не находила. Было огромное желание победить — не могу передать, как я этого хотела. А вылилось это в психологический сбой, 150 метров плыла прекрасно, а потом не выдержала, зачастила. Я на этом и раньше “горела”, и вот опять» (Советский спорт. 1973. 10 июня).

В данном случае следует учесть два обстоятельства. Во-первых, «предстартовая лихорадка» возникла у спортсменки задолго до старта, что привело к истощению нервной энергии, во-вторых, и дистанция на соревнованиях по плаванию была не спринтерская.

К. И. Бесков, тренер сборной СССР по футболу, рассказывал: «Перед важной игрой с Италией спартаковцу Г. Хусаинову за неделю было объявлено, что он будет играть в этом матче. Спортсмен с сильно развитым чувством ответственности, Г. Хусаинов, постоянно думая о матче, “перегорел”. Перед матчем он находился в состоянии апатии, был скован, не похож на себя, в результате играл плохо».

Новиков Б. И. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 32

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение (см.: *Фетискин Н. П.* Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра наук. Л., 1993).

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением, что видно из данных, полученных на волейболистках команды «Уралочка», чемпиона СССР (рис. 3.1). На рисунке видно, что наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения.

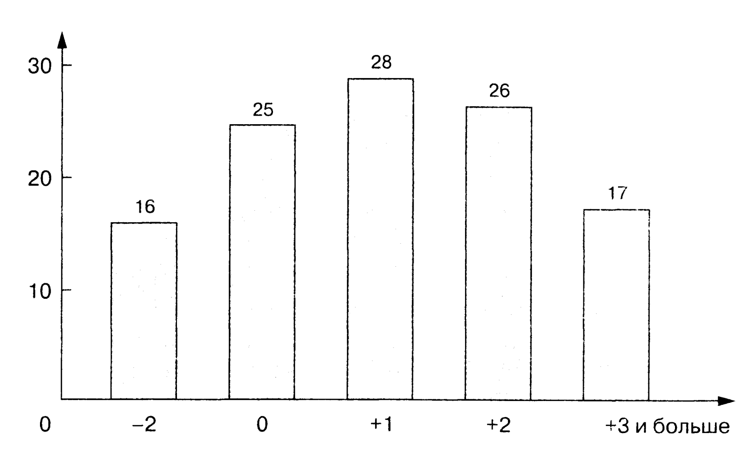


Рис. 3.1. Эффективность игровых действий волейболисток в зависимости от сдвига баланса между возбуждением и торможением в ту или другую сторону перед игрой (А. М. Мехреньгин)

В исследовании Нгуен Зуй Фата и О. В. Дашкевича, проведенном на стрелках, выявлена аналогичная закономерность. В тех случаях, когда стрелки показывали на соревнованиях лучшие результаты, максимальное кровяное давление не изменялось, а минимальное даже снижалось; частота сердечных сокращений повышалась до оптимального уровня (на 15%), амплитуда тремора руки возростала на 10%, а его частота — на 6%. В условиях соревнований, на которых стрелки стреляли плохо, показатели их эмоционального возбуждения были значительно выше: максимальное кровяное давление увеличивалось на 11%, частота сердечных сокращений — на 35, амплитуда тремора — на 30, а его частота — на 14% (см.: Психическая напряженность спортсмена как фактор результативности стрельбы // Теория и практика физической культуры. 1973. № 3–4).

Следует, однако, учитывать, что у стрелков высокого класса даже относительно высокий уровень эмоционального возбуждения (при пульсе 120 уд./мин и вы-

ше) может не приводить к снижению результатов. Наоборот, результаты стрельбы ухудшаются у них при снижении частоты сердечных сокращений до уровня состояния покоя (См.: *Романин А. Н.* Особенности внимания стрелков высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М., 1968).

Л. Д. Гиссен с соавторами сопоставил (на протяжении шести дней перед соревнованием) у гребцов уровень ситуативного возбуждения (по внешнему балансу) и биоэнергетического показателя (константы скорости потребления кислорода тканями) с успешностью выступления. Выявилось три типа динамики. При первом типе и уровень возбуждения, и биоэнергетический показатель неуклонно возрастали. Спортсмены с такой динамикой оказались победителями. Второй тип динамики характеризовался неуклонным возрастанием уровня возбуждения, однако биоэнергетический показатель после начального повышения перед самым соревнованием снижался. Спортсмены с такой динамикой выступили хуже. Наконец, при третьем типе динамики начальное возрастание уровня возбуждения и биоэнергетического показателя сменялось их снижением. В этом случае результаты выступления гребцов были наихудшими (см.: *Гиссен Л. Д., Аллик Т. А., Оксень В. Н.* Опыт диагностики и регуляции психосоматического состояния в связи с проблемами психобиоэнергетики // Проблемы биоэнергетики организма и стимуляции лазарным излучением. Алма-Ата, 1976).

Эти данные показывают, что при диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры.

Очевидно, связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов. Например, одна биатлонистка рассказывала, что когда она испытывает перед стартом вялость, то гонка получается у нее лучше, чем когда у нее бодрое состояние.

А. С. Егоров (см.: О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9) установил, что при разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен—хочу—могу» (табл. 3.1).

Как видно из этих данных, наилучший настрой спортсменов на соревнования был в состоянии боевой готовности, а наихудший — при предстартовой апатии. Соответственно этому и успешность соревновательной деятельности была различной.

Таблица 3.1

Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию в зависимости от особенностей предстартового состояния (процент случаев)

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевое возбуждение	95	95	93	79
Лихорадка	73	80	40	40
Апатия	73	36	9	31

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

При разных предстартовых состояниях изменяется соотношение между гормонами адреналином и норадреналином. При состоянии боевой готовности содержание норадреналина превалирует над содержанием адреналина, а при апатии отношение содержания норадреналина к содержанию адреналина снижается.

Самый большой процент успешных выступлений на соревнованиях стайеров наблюдается в состоянии боевой готовности (более чем в двух третях случаев), значительно меньший (в одной трети случаев) — при состояниях лихорадки и апатии (см.: *Сысоев Ю. В.* Изменения психофизиологических функций при длительной и напряженной деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. Тарту, 1974).

Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения. У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль.

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают помимо условно-рефлекторной и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т. д.

Рассмотрим **факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения**.

Уровень притязаний спортсмена. Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду города, страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью. Эмоционально стабильные спортсмены оценивают свои возможности выше среднего уровня.

Обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

Наличие сильных конкурентов. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако если разрыв в уровне мастерства между спортсменом

и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение.

Личные или командные соревнования. Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

Вид спорта. Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения (прыжок в высоту и гимнастические упражнения на снарядах), показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников.

Опыт спортсмена тоже обусловливает особенности предстартового волнения. Польский психолог В. Навроцка нашла, что у большей части из 800 опрошенных спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличивалось. Однако оценка степени предстартового волнения опытных и неопытных спортсменов должна происходить с учетом выбираемого показателя. У опытных спортсменов по сравнению с неопытными при предстартовом волнении наблюдается меньшая частота сердечных сокращений, но более высокие показатели тремора, вариативности двигательного темпа и концентрации внимания. Это свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в выборе показателей при оценке предстартовых изменений с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Выявлено, например, что у одних спортсменов более выражены изменения со стороны сердечно-сосудистой системы (эти спортсмены чаще имеют сильную нервную систему) и в меньшей степени — со стороны двигательной системы, у других сдвиги больше касаются двигательной системы и в меньшей степени — вегетативной системы (эти реакции характерны для спортсменов со слабой нервной системой). Очевидно, эти различия связаны с тем, что ограничение мышечных проявлений эмоций (за счет волевой регуляции) делает более выраженным их вегетативный компонент.

Но и вегетативные показатели изменяются у разных людей по-разному, в связи с чем введено понятие «индивидуальный реактивный стереотип», то есть предрасположенность реагировать определенным образом на стрессовые ситуации. Так, один спортсмен может постоянно реагировать повышением кровяного давления без изменения частоты сердечных сокращений, другой среагирует учащением пульса и снижением кровяного давления, у третьего не обнаружатся изменения этих показателей, но показатели кожно-гальванической реакции (КГР) будут повышены.

Возрастные особенности. У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Индивидуальные особенности спортсменов. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов. Данные, полученные на гимнастах и гимнастках, подтверждают это (см.: *Буравцева Л. В.* Проявление

полового диморфизма в экстремальных условиях деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1975).

Время возникновения предстартового возбуждения тоже зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и восьмилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу предстоящей деятельности, а это сопровождается появлением эмоций (см.: *Ганюшкин А. Д.* Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1972).

Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности. Например выявлено, что у боксеров, проигравших бои, предстартовое волнение более ярко развивалось уже в день первого взвешивания, когда до боя оставались 1–2 дня. У победителей предстартовое возбуждение развивалось более своевременно (в основном перед боем). Конечно, раннее появление предстартового напряжения может возникать и вследствие того, что спортсмены плохо тренированы и чувствуют себя неуверенно. Неуверенность приводит к раннему напряжению, а раннее напряжение — к «перегоранию» и проигрышу (см.: *Родионов А. В.* Психология спортивного поединка. М.: Фис, 1968).

По данным А. Д. Ганюшкина, 30,8% спортсменов начинают испытывать предстартовое волнение за 1–2 часа до старта, 33,5 — утром в день соревнований, 20,1 — за день до соревнований, 10 — за 2–3 дня до соревнований, 6% — за неделю до соревнований.

Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один-два часа до соревнований.

Состояние тревоги. Одним из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности является тревога (тревожное ожидание). Она возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен. Тревогу как состояние следует отличать от тревожности как устойчивой характеристики (свойства) человека (см. главу 7).

Усугубляет состояние тревоги *чувство неуверенности* спортсмена в степени готовности к предстоящей деятельности или в том, какую оценку дадут другие люди результату его деятельности (когда вынесение этой оценки откладывается на некоторое время).

Причиной неуверенности могут быть:

1) недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха или неуспеха; при любой твердой оценке ситуации неуверенности не может быть и, следовательно, нет основы для состояния тревожности;

2) борьба мотивов, например хотения и долженствования;
3) недостаточное закрепление навыков;
4) преклонение перед сильным соперником, боязнь его;
5) частые поражения, которые терпит спортсмен, или проигрыш важного соревнования;
6) вынужденная смена игрового амплуа.

Частными причинами являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи.

На очень ответственных соревнованиях, заявляет заслуженный мастер спорта М., а иногда и перед ними, он начинал так нервничать, что приходилось отказываться от выступления. Всякие попытки силой воли заставить себя не нервничать, даже не думать о соревнованиях, отвлечься чем-либо посторонним, взять себя в руки не давали никаких результатов.

Гаврилюк В. К. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 100

Играют роль и особенности личности, например неадекватная заниженная самооценка, приводящая к стойкой неуверенности в себе, которая свойственна спортсменам, уходящим от борьбы, пасующим перед трудностями. Неуверенность часто возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями; такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью и закреплением в эмоциональной памяти неадекватного положительного опыта (см.: *Дашкевич О. В.* Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1970).

Характерно, что если неуверенность приводит к тревоге, то и устойчивая тревожность, становящаяся свойством личности, приводит к более легкому появлению неуверенности, к постоянным сомнениям.

Чувство сомнения сопровождается замедлением двигательных реакций, расстройством кожно-гальванических реакций, нарушением дыхательного цикла (задержкой дыхания на вдохе), уменьшением объема и частоты дыхательных движений.

Выявить тревожного спортсмена не всегда легкая задача. Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и потому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побоятся признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что встревоженный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожный часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 146

При неуверенности в благополучном исходе деятельности предстартовые сдвиги, отражающие величину эмоционального возбуждения, выражены гораздо больше, чем при уверенности в успехе. Более высокая тревога неуверенных имеет, однако, и положительное следствие: у них больше, чем у уверенных, выраже-

на мобилизация на достижение успеха в предстоящей деятельности. Поэтому нельзя неуверенность безоговорочно причислять к факторам, мешающим достижению успеха. Все зависит от той степени выраженности состояния тревоги, которая развивается у данного спортсмена. Степень же тревоги определяется как степенью значимости успеха для спортсмена, так и его личностными особенностями (например, чаще всего высокая тревога сопутствует спортсменам, имеющим высокий нейротизм). Во многих случаях для преодоления неуверенности требуется проявить решительность.

Некоторые зарубежные психологи связывают тревогу с переживанием страха. Считается, например, что тревога — это форма невротической реакции, которая заключает в себе условный страх. Различают тревогу «связанную», вызываемую определенными внешними объектами, и «разлитую», вызываемую внутренними стимулами и сохраняющуюся длительное время. Некоторые спортсмены умело скрывают свою тревогу перед стартом. В этом случае выявить ее может помочь объективное психологическое обследование спортсмена.

Вратарь олимпийской сборной команды СССР Р. Урушадзе в беседе говорил, что никогда не волнуется перед матчами, и его поведение перед играми всегда подтверждало это. Но перед отборочной встречей с командой ГДР в Москве, когда решался вопрос об участии советской команды в финальных играх Олимпиады в Токио, вратарь сыграл неожиданно слабо и допустил ряд грубых ошибок. Результаты корректурной пробы перед игрой показали неудовлетворительное состояние у спортсмена функции внимания (*Новиков Б. И.* К вопросу о предигровых психических состояниях футболистов высшей квалификации // Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 37).

Состояние благодушия, самоуспокоенности. Это состояние возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником. Волевая мобилизованность спортсмена снижена, спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного выступления. Интенсивность внимания и бдительность снижены, процессы восприятия и мышления замедлены. Все это приводит к снижению результативности деятельности спортсмена.

3.2. Способы регуляции предстартовых состояний

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Психическая саморегуляция. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного

на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона —«прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше,— дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести»[1].

Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Л. Д. Гиссен одним из первых стал использовать аутогенную тренировку для ускорения восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок.

«Однажды, — рассказывал он мне, — я проводил сеанс такой тренировки на одном гребце. Вдруг в середине сеанса спортсмен вскочил с кресла и в сильно возбужденном состоянии набросился на меня с руганью: "Ты что со мной делаешь?! Я пришел сюда для того, чтобы отдохнуть, успокоиться, а ты меня еще больше возбуждаешь!" — Что с ним случилось, до сих пор не пойму», — говорил Гиссен. Объяснение этой неадекватной реакции спортсмена я получил, пронаблюдав влияние аутогенной тренировки на девушек сборной команды России по художественной гимнастике. Измерив у них перед сеансом баланс между возбуждением и торможением, я обнаружил у двух девушек наличие ультрапарадоксальной парабиотической стадии. И именно эти две гимнастки заявили после сеанса, что сегодня на сеансе они не достигли комфортного состояния, а, наоборот, замерзли. Отсюда следует: прежде чем воздействовать на спортсмена с помощью психорегулирующего сеанса, нужно узнать, в каком состоянии он пришел —

[1] Подробное изложение этого способа саморегуляции см.: *Алексеев А. В.* Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.

нормальном или парабиотическом. Иначе можно получить у него реакцию, обратную ожидаемой.

Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце второй-третьей недели занятий достигается успокаивающий эффект.

ПРТ сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом ее является психомышечная тренировка — ПМТ. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения, понятными детям. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены.

Известны случаи, когда спортсмены, использовавшие приемы расслабления, могли засыпать на короткое время даже между забегами на соревнованиях.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет *регуляции мимической мускулатуры лица*. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы — нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

Отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

Интересно в связи с этим высказывание известной польской бегуньи Ирены Киршенштейн (Шевиньской) о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире весьма модной стала психологическая обработка, с помощью которой пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю. Для меня лучше всего заняться чем-нибудь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит» (Советский спорт. 1972. 17 декабря).

Во многих случаях эффективнее не отвлекать внимание спортсмена от предстоящей деятельности, а переключить его внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие — через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться *разминка*. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении — успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Ю. Г. Коджаспиров предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью *музыкального воздействия* (см.: Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. 1975. № 3). Он выделяет три вида музыки в зависимости от ее функционального предназначения: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Задача *отвлекающей* музыки состоит в переключении внимания спортсмена с тяжелых и тревожных предстартовых переживаний на приятные и нейтральные мысли. При подборе музыкального материала предварительно определяются музыкальные вкусы данного спортсмена. Задача *расслабляющей* музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, как бы льющейся мелодией, способствующей непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Можно использовать природные звуки — шелест листвы деревьев, пение птиц, плеск морских волн и т. п. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем наступает третий этап с использованием *мобилизующей* музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. По характеру эта музыка — бодрые марши, спортивные или военные песни.

Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. По данным А. А. Виру, на первенстве СССР по баскетболу количество удачных штрафных бросков после выполнения 1–2 глубоких выдохов достигала 68% (против 54% без использования этого при-

ема) (см.: О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов // Проблемы психологии спорта. М., 1962).

В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы (см.: *Горбунов Г. Д.* Учитесь управлять собой! Л., 1976).

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществлять спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы.

Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения. Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спорсмена за неудачное выступление.

Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена, то есть его веры даже в те доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы.

При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

Моделирование соревновательных условий. Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.

3.3. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности

Причины возникновения. Эмоциональная напряженность в процессе выполнения деятельности чаще всего возникает как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Например, удачно выполненная первая попытка на соревнованиях нередко потрясает не только соперников, но и самого спортсмена, выполнившего ее.

Вот строки из одного отчета о соревнованиях по прыжкам в длину: «В чем причина ее успеха?.. Может быть, в том, что именно в первой попытке она отлично разбежалась и удачно попала на брусок. Похоже, соперницы растерялись – стали суетиться. А сама спортсменка? Она настолько была потрясена первой попыткой, что ни разу не смогла больше прыгнуть за 6 м» (Советский спорт. 1969. 19 августа).

Эмоциональная напряженность возникает и при конфликтах, наблюдающихся в процессе единоборства спортсменов.

Еще одной причиной возникновения психической напряженности является вынужденный перерыв в деятельности, например отсрочка выполнения попытки. Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, так как он стремился закончить эту деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели. Особенно часто вынужденные отсрочки наблюдаются на соревнованиях по теннису и легкой атлетике: из-за до-

ждя, ритуала награждения победителей, сопровождаемого объявлением по радио и маршем, что отвлекает участников и заставляет их отложить попытку на некоторое время.

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревнований, является непривычность условий спортивной деятельности, в частности *фактор «чужого поля»*. Среди факторов «чужого поля», негативно влияющих на возникновение психического напряжения и снижающих эффективность деятельности:

1) сложившиеся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата;
2) непривычность пространственной организации спортивной площадки и в связи с этим усложнение ориентации;
3) изменившиеся условия быта (режим, связанный с переездами, проживание и т. д.);
4) субъективная оценка судейства (кажущееся или действительное нарушение его объективности в пользу хозяев поля);
5) влияние болельщиков соперника (см.: *Николаев А. Н.* Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: Ежегодник. М.: ФиС. 1980).

> Да, это не надуманное препятствие — чужое поле... Ведь вроде бы все такое же, как и дома: и мяч, и площадка, и делать надо то же, что делаешь всегда, — пасовать, бросать по кольцу, «держать» соперника. Но в том-то и дело, что в менее привычном зале каждому гостю все удается труднее: и пас, и точный бросок, и опека... А хозяева площадки в своем зале все делают и увереннее, и быстрее.
>
> И это все, чужое и непривычное, как бы обходя сознание и минуя его, проникает «внутрь» спортсмена через подсознание, управлять которым человек пока еще, увы, не научился. Но именно через сознание можно если и не побороться с подсознанием, то хотя бы противостоять ему. Чтобы это получилось, сознание как управляемая сфера должно быть подготовлено к непривычным раздражителям и помехам. Во-первых, спортсмена следует проинформировать, предупредить о том, что ему предстоит пережить в новой обстановке. Во-вторых, возможные варианты действий в такой ситуации должны быть опробованы в тренировках. Вывод? Как можно чаще тренироваться в чужих залах, «организовывать» специально приглашаемых зрителей как болельщиков команды-соперника...
>
> *Загайнов Р. М.* Психолог в команде. М.: ФиС, 1984. С. 29

Следует также учесть изменение климатогеографических условий (среднегорье, жара или холод), смену временного пояса и смещение суточного стереотипа, утомление от дальнего переезда и перелета, новизну впечатлений.

Выявлены спортсмены, хорошо и плохо адаптирующиеся к чужому полю. У последних имеется средняя выраженность ряда свойств личности и темперамента (силы нервной системы, подвижности, импульсивности). Субъективно неадаптивными фактору чужого поля придается большее значение, чем адаптивными, — у них в большей степени ухудшается самочувствие, снижается уверенность, это приводит их к большей психической напряженности, а отсюда меняется и характер игровых действий. Они медленнее воспринимают игровую ситуацию, хуже ищут необходимую информацию (хуже ориентируются на поле), значительно по-

вышают свою активность, но при этом стараются использовать одни и те же и наиболее простые действия, то есть обеспечивают надежность игры за счет ее упрощения. Эффективность действий от этого почти не изменяется, но игра теряет характер неожиданности для соперника.

Игра «от обороны», на разрушение при отдаче инициативы сопернику вынуждает команду гостей часто нарушать правила. Отсюда создается впечатление, что их «засуживают» (часто это имеет место и в действительности, так как судья тоже находится под давлением со стороны местных болельщиков).

Фактор чужого поля особенно влияет на спортсменов с небольшим опытом.

Обилие причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний. Можно, например, отметить такие состояния, как психическое пресыщение, утомление, мертвая точка, фрустрация, спортивная злость.

Спортивная злость — это эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя (как досада из-за неудачного действия, оплошности, неверно принятого решения), либо на других (на спортивного судью, незаслуженно наказавшего спортсмена; на зрителей, кричащих оскорбления в адрес спортсмена или команды; на тренера, «маринующего» спортсмена на скамейке запасных, и т. д.). Некоторые спортсмены преднамеренно вызывают у себя злость на соперника, с которым вне соревнований даже дружат. Во многих случаях спортивная злость помогает мобилизации спортсмена, однако бывает и так, что она как бы ослепляет спортсмена — тогда его поведение и тактика утрачивают гибкость, он начинает действовать шаблонно, упрямо стремясь доказать повторением одних и тех же действий свою правоту себе и другим.

Очень часто спортивная злость возникает у спортсменов, отчисленных из команды. Такие люди с ущемленным самолюбием, попав в другую команду, в матче со своей бывшей командой всеми силами стремятся доказать свою состоятельность и играют зло и агрессивно, подчас не стесняясь в средствах достижения своей цели.

Один из бывших игроков футбольной команды «Зенит» каждый раз, играя против своей бывшей команды, проявлял необычайную активность и провоцировал судью на назначение пенальти умелыми падениями в штрафной площадке. И судьи попадались на его уловки. Поразительным в его поведении было то, что своими неправедными действиями он огорчал не только многие десятки, если не сотни тысяч своих земляков, но и своих закадычных друзей, игравших в «Зените».

Состояние азарта. В процессе соревновательной борьбы у спортсменов может возникать состояние азарта. Его признаками являются:

- сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение;
- неудержимое стремление к единоборству, соревнованию, желание во что бы то ни стало победить соперника, безоглядное самоутверждение любой ценой;
- направленность внимания на соперника, а не на собственные действия;
- наличие оптимизма, вера в победу; о проигрыше в состоянии азарта спортсмен не думает;
- добившись успеха, спортсмен хочет испытать его еще и еще раз.

В этом состоянии спортсмены часто допускают ошибки. Некоторые спортсмены склонны к проявлению азарта, то есть им свойственна такая черта личности, как *азартность*.

Влияние психической напряженности на деятельность спортсмена. Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Некоторые спортсмены отмечают, что при встрече с сильным противником из-за волнения подсказанная тренером или товарищем комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы они думают только о ней, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию.

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Гимнаст Виктор Чукарин так описывает свое состояние: «Все тело чужое, мышцы скованы. В движениях нет ни свободы, ни пластичности, перед глазами пустота вместо зала. В тот раз, будучи начинающим спортсменом, я не мог справиться с собой до конца соревнования» (*Чукарин В.* Путь к вершинам. М., 1955. С. 32–33). А один известный волейболист писал, что напряжение порой бывает так велико, что потом не можешь вспомнить ход встречи, забываешь, что и как делал. В таком состоянии немудрено проиграть что угодно. Это как воздушная яма, куда проваливается самолет. Команда в такой ситуации полностью теряет управление.

Большое значение имеют также личностные особенности, в том числе типологические особенности проявления свойств нервной системы. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия, чем лица со слабой нервной системой.

Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к **перенапряжению**, в котором выделяют стадии нервозности, прочной стеничности и астеничности.

Нервозность характеризуется капризностью (спортсмен периодически выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах и т. д.), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях.

Прочная стеничность характеризуется нарастающей и несдерживаемой раздражительностью (выражается в утрате спортсменом самообладания, в направленности гнева на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других) эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей (спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным).

Астеничность связана с депрессивным настроением (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуа-

циях, ранее безразличных для спортсмена), неуверенностью в своих силах, высокой ранимостью (спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером).

Психогенная рвота. В дни соревнований у спортсменов могут наблюдаться не только отвращение к пище, тошнота, но и приступы рвоты, так называемой «рвоты эмоционального происхождения» (Б. Ф. Тищенко).

Из-за тошноты спортсмены выходят на соревнования голодными. Причем их больше угнетают не голод и тошнота, а переживание своей несостоятельности, в результате чего ухудшается настроение, появляются апатия и слабость.

Филатов А. Т. В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 98

Очевидно, спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам. А для этого психическую напряженность необходимо предусматривать в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий.

3.4. Состояние страха

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Особенно это касается дебютантов соревнований, но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей.

У спортсменок страхи появляются чаще, чем у спортсменов, у разрядников чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование (см.: *Калинин Е. А.* Проявление реакции страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации // Теория и практика физической культуры. 1970. № 10).

Всю игру Хомич (вратарь московской футбольной команды «Динамо» — *Е. И.*) стоял отлично... И вдруг Хомич после очередного броска остался лежать на траве... Отрезвил меня зычный голос тренера Леонида Соловьева:

— Что ты сидишь? Иди в ворота!

Тут только я понял, что один из ста шансов пришел. Но куда девалась моя уверенность! Я еле поднялся с лавки, повторяя про себя, как заклинание, одну лишь фразу: «Только бы не играть... Только бы не играть...» Повторял, а ставшие ватными ноги несли мое обмякшее тело к воротам.

Судья дал команду, кто-то из наших защитников ударом от ворот послал мяч в середину поля, игра продолжилась, но что происходило на поле, я не видал. Со мной творилось нечто непонятное, никогда прежде не испытанное. Мне казалось, что весь стадион видит, как у меня частой и дружной дробью дрожат и подкашиваются колени. Я чувствовал: сейчас упаду или просто сяду на траву. Чтобы этого не случилось, я стал быстро расхаживать на негнущихся ногах от штанги к штанге. Дрожь не унималась, а игра в это время переместилась на нашу половину поля. Как во сне, увидал я накатывающуюся на меня красную волну спартаковцев. Я необоснованно ринулся на мяч, не видя никого кругом, столкнулся с защитником, шедшим на перехват мяча, и пропустил гол.

Яшин Л. Записки вратаря. М., 1976. С. 15

По данным И. П. Петяйкина (см.: Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975), около половины гимнастов во время соревнований испытывают различные астенические переживания В отдельных наиболее неблагоприятных ситуациях: плохое сцепление со снарядом, недолеченная травма, недостаточный опыт выступлений в ответственных соревнованиях, длительный перерыв в выступлениях – отрицательные реакции возникают более чем у 80% гимнастов. Состояние страха испытывают прыгуны в воду, слаломисты, парашютисты, прыгуны на лыжах с трамплина.

Х. Фландерс, известная горнолыжница: «Моя основная специальность — скоростнолй спуск, где скрости достигают 80–90 миль в час, и чувство страха здесь обычное явление. Для достижения цели приходится рисковать. Страх и все, что с ним связано, заставляет быть расчетливым. Вы должны знать, что каждый участник скоростного спуска испытывает беспокойство, а некоторые просто до смерти напуганы. Ничего удивительного, так как горнолыжник постоянно рискует и здоровьем, и даже жизнью».

Ангерлейдер С. В поисках успеха (дорогою побед). СПб., 1999. С. 77

Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности. Первая форма – *астеническая реакция* – проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.

Вторая форма – *паника*, захватывающая многих или всех членов команды. Близким к панике как массовому состоянию в спортивной деятельности является страх перед снарядом у гимнастов, когда первый номер команды выступает неудачно, боязнь той команды, которая выиграла накануне матч у сильного противника с крупным счетом, и т. п.

Третий вид страха – боевое возбуждение, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения положительно окрашено, то есть человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности. Очевидно: это состояние встречается у опытных спортсменов: парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина.

В практике отбора в ДЮСШ кафедры гимнастики Краснодарского ИФК используются две методики: падение на спину на батуте с условием не сгибаться в тазобедренных суставах и не отрывать руки от бедер и равновесие на одной ноге на высоте 15, 105 и 135 см. Установлена высокая зависимость реакции детей на угрозу в обоих упражнениях. Дети, сумевшие сохранить выпрямленное туловище в первом испытании, чаще всего демонстрируют лучшую устойчивость по мере повышения высоты. Двухгодичная тренировка убедила в целесообразности выявления реакции детей на угрозу. Получившие более высокий балл в испытаниях быстрее прогрессируют. Менее выраженная астеническая реакция страха позволяет им при формировании двигательного навыка избежать ряда ошибок, порождаемых оборонительным рефлексом.

Якубчик Б. И. В сб.: Психологические и психогигиенические аспекты гимнастики. Материалы Всесоюзного симпозиума. Смоленск, 1977. С. 89

Особенно рельефны различные формы страха и проявление его в вегетативных и поведенческих реакциях у начинающих парашютистов. По наблюдениям психологов, сама перспектива предстоящего прыжка у многих впервые прыгающих вызывает изменение обычного состояния. Накануне дня, на который назначен прыжок, появляются беспокойство, сомнения и опасения, сон становится тревожным; артериальное давление, пульс, дыхание, потливость повышены. У впервые прыгающих при посадке в самолет и во время полета пульс нередко увеличивается до 120–140 уд./мин, появляются резкое побледнение или покраснение кожных покровов, сухость во рту, зрачки расширяются. Изменяется и поведение. У одних появляется оцепенение, дрожь, сосредоточенность и заторможенность. В отдельных случаях заторможенность напоминает ступорозное состояние с угнетением психики и с безучастностью к окружающему (пассивно-оборонительная форма страха). У других обнаруживаются двигательное возбуждение, говорливость, отвлекаемость внимания, трудность сосредоточения.

Наиболее трудным моментом для начинающих парашютистов является момент отделения от самолета. Наступает некоторое сужение объема сознания, возникает своеобразный эмоциональный шок. Появляется безотчетный «страх падения», иногда принимающий форму астенической, пассивно-оборонительной реакции.

Описание одного такого случая дал В. Г. Романюк: «Когда самолет набрал нужную высоту и прилетел в зону прыжков, я убрал газ мотора и дал спортсмену команду приготовиться. Задевая ранцами парашютов за края кабины, он вылез на крыло и встал на самом его краю. Левой рукой он держался за борт самолета, а правой за вытяжное кольцо парашюта.

– Пошел! – скомандовал я.

Но он, казалось, не слышал команды. Застывшим взглядом он смотрел в бездну у своих ног и не двигался.

– Вернитесь в кабину! – крикнул я.

Но он оставался в прежней позе, видимо, боясь пошевелиться. Еще несколько попыток вернуть спортсмена в кабину не привели ни к чему. Мельком взглянув вниз, я увидел, как под крылом проплывают границы аэродрома. А дальше были железнодорожные пути большой станции, водокачка, вокзал и другие места, не подходящие для приземления парашютиста. Сажать самолет с человеком на крыле нельзя, так как он может свалиться. Надо было срочно принимать решение. "Вытяжная веревка все равно откроет парашют", – вспомнил я и резко положил машину на левое крыло, дав мотору полный газ. Спортсмен сорвался с крыла самолета и камнем пошел вниз. Парашют ему открыла вытяжная веревка, так как сам он даже не сделал попытки выдернуть кольцо... Приземлился он благополучно, на старт пришел бледный, но довольный.

– Откровенно говоря, я плохо помню, как там, в воздухе, все произошло, – признался он» (*Романюк В. Г.* Заметки парашютиста-испытателя. М., 1953. С. 15–16).

Величина и направление вегетативных сдвигов зависят от того, насколько у спортсмена развиты самообладание и качество смелости. У лиц, склонных к трусливости, пульс при опасной ситуации может не повыситься, а снизиться, а вместо покраснения лица наблюдается побледнение. Характерным является также следующий факт: у смелых пульс перед повторным выполнением упражнения, как правило, снижается (по сравнению со сдвигом при первом выполне-

нии упражнения), у трусливых же повторное выполнение упражнений приводит к еще большему возрастанию пульса.

Изменяются при боязни и нейродинамические показатели. Смелые субъекты от трусливых отличаются большей устойчивостью баланса между возбуждением и торможением при опасной ситуации или же сдвигом в сторону увеличения возбуждения. Трусливые характеризуются меньшей устойчивостью баланса и большим сдвигом в сторону торможения. Эти типы реагирования, отличающие смелых от трусливых, соответствуют двум формам эмоциональных реакций на осознанные опасности: астенической и стенической. Очевидно, что астеническая форма эмоциональных реакций чаще встречается у трусливых, а состояние боевого возбуждения чаще встречается у смелых[1].

Бесстрашным (по поступку) в реально опасной ситуации можно быть либо по неведению (человек не знает, что это опасно), либо при стопроцентной уверенности в успехе. Как только появляется неуверенность в успехе, появляется и страх — тогда должна проявляться смелость, то есть сознательное преодоление страха.

Причинами страхов спортсменов могут быть:

1) личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);
2) социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);
3) риск испытать боль или получить травму;
4) последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);
5) оценка силы соперника.

Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).

Заслуженный мастер спорта О. рассказывает, что перед особенно ответственными состязаниями у него иногда возникает навязчивая мысль: «А вдруг проиграю, неудачно выступлю, об этом будет напечатано в газете, узнает вся страна, друзья, товарищи».

Гаврилюк В. К. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 102

Страх успеха (никофобия). Спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, стоит ему только подумать: «Я могу его победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет, здесь что-то не так». Это относится как к отдельным спортсменам, так и командам. Страх успеха может возникнуть и у тренеров команд, которые предпочитают быть в числе ведущих, но не первых, поскольку в случае неудачи в следующем сезоне руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.

Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщающий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

---

[1] Следует отметить, что страх могут переживать и смелые, и трусливые. Но смелые могут преодолеть влияние страха, направляя свое сознание на выполнение упражнения, а трусливые будут проявлять защитные реакции, что снизит качество выполнения упражнения.

Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Например, при игре в футбол игрок, находясь в выгодном положении, вместо удара по воротам отдает пас партнеру, находящемуся в менее выгодном положении.

Возникновению этого вида страха способствует и чрезмерная «накачка» спортсменов перед соревнованием, и ожидание негативных санкций со стороны руководства в случае неудачи.

Известнгый борец А. Иваницкий рассказал, что во время Олимпиады в Токио в сборной команде СССР по борьбе 22 раза проводились собрания, совещания, летучки. Во времена социализма в нашей стране было принято перед ответственными соревнованиями (Олимпийскими играми) или в честь какого-то коммунистического праздника брать со спортсменов обязательства, в том числе и письменные, о завоевании ими какой-то медали (какой — решало начальство, а не спортсмен). Иногда это принимало комические формы, так как имело место и на самых низших уровнях соревнований. Помню, как в 1952 году перед первенством института, в котором я учился, меня вызвали к заведующему кафедрой физкультуры и предложили взять письменное обязательство побить рекорд института в честь очередной годовщины Великой Октябрьской социалистической революции. Последствия невыполнения обязательств или требований начальства могли быть самыми суровыми. Так, после проигрыша наших футболистов на Олимпийских играх в Хельсинки команде Югославии (Сталин тогда считал руководителя Югославии И. Тито личным врагом) была распущена команда ЦДКА, составлявшая костяк нашей сборной команды.

Неудачное выступление спортсмена приводит в ряде случаев к его социальной изоляции. Спортсмен либо стремится уйти от контактов, замыкается в себе, либо люди из его окружения как-то сразу теряют интерес к нему. А ведь именно в ситуации крупной неудачи спортсмен больше всего нуждается в поддержке извне.

Олимпийский чемпион в беге на 800 м Юрий Борзаковский в начале своей международной карьеры испытал это в полной мере. В беседе с корреспондентом, спросившим его о самом печальном событии в его спортивной жизни, он рассказал: «Самое печальное, безусловно, Олимпиада 2000 года в Сиднее. Хотя лично для меня никакой трагедии с точки зрения результата не произошло. Более того, я, 19-летний дебютант, расценил как успех уже само попадание в олимпийский финал, не говоря уже о занятом шестом месте. Но это оказалось никому не нужным. От меня даже многие отвернулись, поскольку после того, как я за полгода до этого выиграл зимний чемпионат Европы, ждали как минимум олимпийской медали. Очень тяжело переживал этот удар» (Советский спорт. 2007. 15 августа).

Боязнь травмы. Чаще всего этот страх возникает, когда у спортсмена уже была тяжелая травма. Спортсмен на подсознательном уровне становится излишне осторожным, избегает ситуаций, в которых возможна повторная травма.

Меры предупреждения и снятия страха. В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это достигается следующими способами:

1) избеганием разговоров об опасности упражнения;

2) максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;
3) избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
4) последовательностью в обучении;
5) анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;
6) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;
7) созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

Другой мерой является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается включением ряда методов: педагогических, психотерапевтических, фармакологических. К педагогическим методам относятся: предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания уверенности у боящегося; фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения; перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Методом преодоления страха может быть адаптация (тренировка) к опасности. Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшение вегетативных реакций, и это свидетельствует о том, что испытуемые (а ими были школьники) стали меньше бояться выполнять «опасные» упражнения (См.: *Скрябин Н. Д.* Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976).

3.5. Мертвая точка и второе дыхание

Мертвая точка. При длительной работе большой, субмаксимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности (при кислородном запросе свыше 1500 мл) может наблюдаться особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Это состояние, названное «мертвой точкой», одним из первых наблюдал Г. Кольб в 1891 году на гребцах. Мертвая точка может рассматриваться как *состояние острого стресса*, вызванного физической работой.

Симптоматика мертвой точки. Субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать деятельность, желанием сойти с дистанции (у пловцов, бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев и гребцов) или прекратить бой или схватку (у боксеров или борцов). Это состояние связано с ухудшением ряда психических функций: снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий, ослабевают память (особенно процессы воспроизведения), мышление. Нарушается внимание: уменьшается его объем, теряется способность распределения, резко снижается его устойчивость. Замедляется быстрота реакций и увеличивается число ошибочных ответов.

Этим психологическим особенностям в состоянии мертвой точки сопутствуют и сдвиги физиологических функций. Несмотря на снижение интенсивности работы, энергетические траты в организме увеличиваются. Увеличена частота дыхания (до 60 раз в 1 минуту) при некотором уменьшении глубины (снижении жизненной емкости легких), увеличена частота сокращений сердца, резко возрастает артериальное давление. На этом фоне напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем отчетливо видна их несостоятельность в обеспечении нормального баланса между приходом и расходом энергетических источников. Резкое увеличение распада веществ из-за недостатка кислорода не компенсируется их восстановлением, и в организме накапливается большое количество кислых продуктов (молочной кислоты, а также углекислоты). Организм пытается снизить содержание молочной кислоты, результатом чего является повышение использования тканями того количества кислорода, которое имеется в крови. Вследствие этого при мертвой точке увеличивается артериовенозная разница, то есть разница между содержанием кислорода в артериальной и венозной крови: чем больше ткани (мышцы) забирают из артериальной крови кислорода, тем меньше его будет в венозной крови. Диссоциации оксигемоглобина — отделению кислорода от гемоглобина — при мертвой точке способствуют повышение температуры тела вследствие нарушения теплорегуляции (теплопродукция опережает теплоотдачу) и повышенная «кислотность» мышц, работающих в условиях гипоксии (недостатка кислорода).

В результате этих сдвигов снижается интенсивность деятельности спортсмена, уменьшаются мышечная сила, темп и амплитуда движений.

Механизмы развития мертвой точки. Очевидно, что причиной появления мертвой точки является несоответствие между интенсивностью работы и функциональными возможностями вегетативных систем организма, обеспечивающих доставку кислорода к мышцам. Однако о конкретных механизмах мертвой точки существуют различные мнения. Согласно одной теории, мертвая точка является следствием накопления в организме углекислоты. Недостаточность дыхания не обеспечивает ее выведение из организма, кислотность крови повышается, что приводит к затруднению выполнения работы. Однако большинство ученых считают, что только этим объяснить мертвую точку нельзя. В ряде случаев мертвая точка наблюдается и при малых сдвигах кислотности крови и малом содержании углекислоты в крови, то есть при истинном устойчивом состоянии организма.

Признается, что большая роль в развитии мертвой точки принадлежит центральной нервной системе, а конкретно — остро развивающемуся торможению в нервной системе. Очевидно, возникающее торможение имеет охранительную природу, развиваясь по типу запредельного. В связи с этим и мертвая точка рассматривается как своеобразное охранительное состояние, ведущее к снижению интенсивности деятельности и дающее нервным центрам возможность отдохнуть.

Показано, что наблюдающееся при возникновении мертвой точки затруднение вдоха («перехватывание дыхания») происходит вследствие сужения щели между голосовыми связками, что уменьшает объем воздуха, проходимого при учащенном дыхании через эту щель, и снижает тем самым раздражение рецепторов, расположенных в связках. А это приводит к уменьшению потока возбуждающих импульсов в головной мозг.

Условия появления мертвой точки. Появлению мертвой точки способствует ряд условий:

1) интенсивность работы: чем больше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее состояние. Например, при беге на дистанции 5 и 10 км мертвая точка может наступить через 5–6 минут работы, а при марафонском беге она возникает позже, но иногда появляется повторно;
2) уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки; у хорошо тренированных опытных спортсменов момент наступления мертвой точки отодвигается от старта и состояние выражено слабее;
3) степень подготовленности спортсмена к работе: неполное врабатывание (вследствие плохо проведенной разминки) приводит к появлению мертвой точки;
4) внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха, поэтому к соревнованиям, проводимым в таких условиях, нужна специальная адаптация.

Второе дыхание. Большая роль в преодолении мертвой точки принадлежит волевому усилию спортсмена. Если, несмотря на трудности, спортсмен продолжает деятельность, стремится наладить редкое и глубокое дыхание, то наступает облегчение — второе дыхание. Один из его признаков — сильное потоотделение. Правда, оно может начаться и позже появляющегося облегчения. С потом выделяется часть молочной кислоты и других недоокисленных продуктов, накопившихся в организме при мертвой точке. Облегчению способствует и увеличивающаяся утилизация кислорода тканями, о чем говорилось выше. В результате снабжение кислородом организма и работающих органов увеличивается (увеличивается жизненная емкость легких), постепенно уменьшается артериовенозная разница, быстрее начинает выводиться углекислый газ. Второе дыхание сопровождается чувством физического облегчения, восстановлением нормальной деятельности психических функций (памяти, внимания, мышления, восприятий), появлением стенических эмоций, желанием продолжать деятельность.

При работе с максимальной или субмаксимальной мощностью второе дыхание может не наступить. Одна из причин этого — недостаток времени: спортсмен заканчивает дистанцию раньше, чем могут включиться защитные, резервные возможности. Другая причина — большая интенсивность работы, не дающая нервным центрам передышки.

Меры предупреждения мертвой точки связаны с устранением факторов, ее вызывающих, — это повышение уровня тренированности, тщательная разминка, правильная раскладка сил на дистанции (слишком быстрое начало, особенно у новичков, может привести к возникновению мертвой точки). На тренировках особое внимание следует обращать на волевое преодоление мертвой точки. Снижение интенсивности деятельности — это крайняя мера, нежелательная не только на соревнованиях, но и на тренировках. Спортсмен должен научиться терпеть гипоксию и неприятные ощущения, ей сопутствующие.

3.6. Состояние утомления

Период работы можно разделить на два этапа. На протяжении первого этапа функциональные системы достигают нужного и устойчивого уровня деятельности, работа осуществляется при оптимальном способе регулирования, без значительного напряжения психических сил. Однако умственная или физическая работа не может продолжаться бесконечно. Рано или поздно наступает состояние утомления, поэтому на втором этапе появляется чувство усталости, свидетельствующее о начинающемся развитии состояния утомления. Это значит, что функциональный потенциал человека снижается и, чтобы обеспечить прежнюю эффективность деятельности, ему нужно мобилизоваться, прилагать большие волевые усилия.

Утомление обычно определяют как вызванное работой временное снижение работоспособности вследствие нарушения регуляторных процессов. Однако снижение работоспособности не является ни единственным, ни первым признаком утомления. Ведь имеется период, когда утомление уже наступило, а работоспособность еще не снижена (период компенсированного утомления). Лишь когда резервные возможности человека, мобилизуемые силой воли, исчерпаны, эффективность деятельности начинает снижаться (период некомпенсированного утомления).

Поэтому *утомление — это нормальное состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы.* Оно отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному, чтобы поддерживать работоспособность на прежнем уровне.

При развитии утомления наблюдаются изменения не только в вегетативной и мышечной системах, но и *в психической сфере.*

В сенсорной сфере снижается чувствительность различных анализаторов. Резко ухудшается устойчивость ясного видения не только при работах, требующих напряжения зрения, но и при тех работах, где этого не требуется. Падает интенсивность внимания, затрудняются его переключение и распределение; проявляется тенденция к персеверациям; появляются выпадения памяти и затруднение запоминания. Все это приводит к снижению эффективности умственной деятельности. Нарушается координация движений, появляются лишние движения, замедляются быстрота и точность реагирования на сигналы.

Чувство усталости. Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. Оно сопровождается определенными ощущениями и является отражением субъективного мира человека, но основу чувства усталости составляют физиологические сдвиги, и в этом смысле оно так же объективно, как любое физиологическое явление.

О физиологической природе ощущения усталости известно очень мало. Ощущение мышечного утомления вначале локализовано в области работающих мышц и часто сопровождается болевыми ощущениями. Накопление неокисленных продуктов метаболизма, гипоксия и другие сдвиги, развивающиеся при утомлении во внутренней среде работающей мышцы, являются причиной того, что аффе-

рентные импульсы, порожденные мышечной работой, становятся при ее продолжении все более и более сильными. Эта увеличивающаяся по силе афферентация представляет собой физиологическую сторону субъективного чувства усталости, которое с течением работы становится все более выраженным и даже может перерасти в острую боль, заставляющую человека прекратить работу.

> Усталость — психическое явление, переживание, вызываемое утомлением и близкое по своей природе переживаниям боли, голода, жажды. Степень усталости и утомления может не совпадать за счет положительного или отрицательного эмоционального фона деятельности, однако усталость является чутким «натуральным предупредителем о начинающемся утомлении», — говорил А. А. Ухтомский.
>
> *Платонов К. К.* Вопросы психологии труда. М., 1970. С. 211

Как бы то ни было, чувство усталости реально существует и достоверно сигнализирует нам о наступившем утомлении. Об этом свидетельствуют результаты ряда исследований.

Усталость является субъективным признаком уже наступившего утомления, так как она появляется в момент изменения ряда физиологических функций, обеспечивающих работу. Эти изменения состоят в увеличении суммарной биоэлектрической активности мышц, в изменении глубины дыхания, учащении пульса. При появлении чувства усталости у испытуемых наблюдалось кратковременное уменьшение частоты пульса и дыхания, вслед за которым оба эти показателя резко увеличивались. Увеличение напряженности в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем сопровождалось усилением потоотделения. Все эти признаки свидетельствуют о большой напряженности в работе организма, сопровождающей преодоление утомления (см., например: *Мызан Г. И.* Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976).

Однако появляющееся чувство усталости с объективными изменениями ряда функций совпадало не всегда. Одной из причин несовпадения субъективных переживаний с объективными признаками утомления является наличие или отсутствие у людей опыта в анализе мышечных ощущений. Так, у спортсменов, хорошо умеющих анализировать мышечные ощущения, число этих совпадений было значительно выше, чем у не спортсменов; повторение эксперимента увеличивало число совпадений.

Мобилизация волевого усилия при возникновении утомления осуществляется с помощью различных приемов, связанных с актуализацией чувства долга, чувства собственного достоинства («Старался думать, что будет, если проиграю; что скажут товарищи»), с мыслями об успешном преодолении тех же трудностей на прошлых соревнованиях, с отвлечением внимания от тягостных переживаний на что-нибудь постороннее (некоторые марафонцы, например, перед соревнованиями читают детективный роман и в ходе бега размышляют над имевшими место в романе ситуациями).

Новичков надо учить этим приемам, так как сами они с трудом находят наиболее полезные способы мобилизации.

3.7. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью

Как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. В большей мере монотония характерна для тренировочной деятельности марафонцев, стайеров, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий.

Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности: бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях; при работе в одиночестве; при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений (что имеет место при обучении методом «по частям»), к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном темпе при малой и средней интенсивности нагрузки.

Роль интенсивности нагрузки при развитии монотонии следует оговорить особо. К интенсивности нагрузки при развитии монотонии существует двоякое отношение: одни считают, что чем выше темп монотонной деятельности, тем быстрее развивается монотония, другие (и это больше отвечает действительности) причину монотонии видят в работе, выполняемой в невысоком темпе.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним. Например, над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык.

Однако переживание монотонности не является обязательным следствием дробления упражнений на части, однообразия работы. Монотонность может быть субъективной по причине отрицательной мотивации деятельности. Например, работа без знания результатов быстро вызывает скуку. Такой же эффект может вызвать работа при слишком далекой перспективе достижения цели или при ее расплывчатости. Наоборот, заинтересованность в работе и знание ее результатов на каждом этапе не дают проявиться субъективной монотонности даже при объективно однообразной тренировочной нагрузке. Одна и та же деятельность может переживаться как свободная, радостная или как необходимая, скучная, неприятная, хотя физиологически рабочий процесс один и тот же. Это зависит от того, насколько личной или же общественно значимой является цель деятельности. Одна и та же объективно немонотонная деятельность может казаться монотонной, а при большей силе личностной и общественной стимуляции не будет вызывать такого отношения.

Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Одно из них связано с торможением мотивационной сферы спортсмена и получило название монотонии. Другое выражается в увеличении возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере, в раздражительности спортсмена и получило название психического пресыщения.

Состояние монотонии. Монотония представляет собой качественно особое состояние, о котором можно судить по определенным критериям. Различают субъективные и объективные признаки, характеризующие состояние монотонии.

Субъективные переживания. Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падение интереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия — сонливость (дремота). Эти переживания рождают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временны́х интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности. Если, например, после выполняемой тренировочной работы ожидается что-то важное и интересное, то работа кажется однообразной и слишком длительной.

Объективные симптомы состояния монотонии. При наступлении состояния монотонии возникает сложная картина психофизиологических изменений. Показатели, характеризующие состояние уровней регуляции, связанных со сложными функциями, и прежде всего с функцией внимания, ухудшаются. Увеличивается время реагирования в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать с принятим решения. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи.

Своеобразно изменяются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, энерготраты снижаются. Создается картина сдвигов, соответствующих успокаиванию организма, перехода его из рабочего состояния в состояние покоя. Изменяется даже голос, он становится глухим, а речь вялой.

Все многообразие изменений функций при развитии состояния монотонии можно объяснить следующим образом. Тот факт, что в первую очередь при монотонии страдают творческие функции, связано с образованием «мотивационного вакуума», выражающегося в потере интереса к работе. Торможение, возникающее на этом уровне, снижение активации имеет следствием усиление парасимпатических влияний, в результате чего снижаются пульс, газообмен, энерготраты и мышечный тонус. Однако поскольку работа должна быть продолжена, возникает противоречие: с одной стороны, снижается психическая активность человека,

направленная на регуляцию и контроль над деятельностью, с другой — работа должна продолжаться при оптимальном состоянии центров, непосредственно управляющих рабочими действиями. Выход из этого положения организм спортсмена находит в повышении активности двигательной системы: увеличивается (порой подсознательно) темп деятельности, возрастают мышечные усилия и быстрота простого реагирования на сигнал. Все указанные изменения — не результат продолжающегося врабатывания при двигательной деятельности, а отражение механизмов саморегуляции. Увеличение двигательной активности приводит к повышению активации нервных структур, связанных с бодрствованием, к нейтрализации до некоторой степени развивающегося в мотивационной сфере торможения, что является своеобразным механизмом взбадривания.

Рассмотрим **факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии**.

Характер и условия работы. Очевидно, напряженность (высокий темп работы) и информационная «загрузка» замедляют наступление монотонии. Однако в исследовании В. А. Сальникова (см.: Влияние тренировочных нагрузок по методу больших и максимальных усилий на рост результатов тяжелоатлетов, различающихся по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена. Л., 1976), проведенном на штангистах, показано, что возникновение состояния монотонии может наблюдаться и при большой интенсивности тренировочных нагрузок. Применялись два вида тренировочных нагрузок — объемная (большой интенсивности) и интенсивная (субмаксимальной интенсивности). Оказалось, что первый вид нагрузки чаще вызывал состояние монотонии, чем утомления. Интенсивная нагрузка, наоборот, реже вызывала состояние монотонии и чаще — состояние утомления. При этом играли роль и типологические особенности: объемная нагрузка вызывала состояние монотонии чаще у лиц с сильной нервной системой, а интенсивная нагрузка приводила к утомлению лиц со слабой нервной системой. Развитие монотонии зависит от темпа работы — свободного или вынужденного: она наступает позже при свободном темпе работы.

Тренировки, проводимые на открытой местности, менее монотонны, чем занятия в залах, гребных бассейнах, на дорожках стадиона.

Уровень физической подготовленности. У спортсменов монотония наступает позже, чем у людей, не занимающихся спортом. В условиях тренировочной деятельности у спортсменов со стажем монотония появляется позже, чем у новичков.

Отношение к работе. Отсутствие желания тренироваться приводит к быстрому развитию состояния монотонии. Поэтому при изучении спортсменов с разным стажем (см.: *Фетискин Н. П.* Монотония в спортивной и производственной деятельности. Автореф. дис. ... канд. наук. Тарту, 1972) был выявлен несколько неожиданный факт. У гребцов со стажем больше пяти лет устойчивость к монотонии уменьшалась: жалобы на апатию и скуку у них появлялись даже раньше, чем у спортсменов с небольшим стажем занятий греблей. Очевидно, у спортсменов с малым стажем (до пяти лет) наряду с ростом тренированности увеличивалась и неспецифическая устойчивость к любому виду деятельности, в том числе и содержащему элементы однообразия. Кроме того, в стремлении достичь спортивных вершин они с увлечением выполняли даже однообразную деятельность.

У спортсменов с большим стажем (пять лет и выше) на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности, особенно в условиях бассейна (у гребцов) или зала (у велосипедистов), была снижена, в результате чего они с нежеланием относились к выполнению однообразных упражнений в течение продолжительного времени. При этом следует заметить, что опытные спортсмены в большинстве случаев испытывали состояние монотонии «в чистом виде», в то время как у новичков монотония появлялась чаще на фоне жалоб на усталость. Эти результаты можно объяснить тем, что большая «жажда» деятельности гребцов-новичков приводит к тому, что тренируются они увлеченно и замечают монотонию только тогда, когда устают.

Интерес к монотонной работе зависит еще и от того, насколько эта работа соответствует направленности и уровню притязаний личности, а также потребности личности в определенном виде деятельности. Уместно в связи с этим привести высказывание С. Уайта (*Wyatt S.* An experimental study of a repetitive process // The British Journal of Psychology. General Section. 1927, v. 17) о том, что лица, не умеющие видеть цели в своей работе, трудно переносят монотонность.

Личностные и индивидные особенности человека, в частности типологические проявления основных свойств нервной системы. Еще С. Уайт в 1930-х годах отмечал, что люди живого темперамента более подвержены монотонии, чем лица флегматичные. Н. П. Фетискиным установлено, что на скорость возникновения состояния монотонии оказывает влияние целый комплекс свойств нервной системы. Одно сочетание — монотонофильный типологический комплекс (инертность нервных процессов, слабая нервная система, преобладание торможения по внешнему балансу и преобладание возбуждения по внутреннему балансу) — усиливает устойчивость к монотонности; другое сочетание — монотонофобный типологический комплекс (подвижность нервных процессов, сильная нервная система, преобладание возбуждения по внешнему балансу и преобладание торможения по внутреннему балансу) — ослабляет эту устойчивость.

Меньшая подверженность монотонии инертных субъектов по сравнению с подвижными субъектами обусловлена, очевидно, более стойкими очагами возбуждения, возникающими во время работы. В отличие от инертных подвижные предпочитают работу, сочетающую в себе высокий темп, разнообразие рабочих действий, меньшую их повторяемость, поэтому однообразная работа быстро вызывает у них состояние монотонии, в то время как инертным монотонная деятельность даже импонирует.

Различия в типологии между монотонофильными и монотонофобными людьми могут служить, вероятно, основой для отбора лиц в те виды спортивной деятельности, где постоянно имеет место монотония. При этом нужно заметить, что лица с монотонофильным типологическим комплексом имеют, как правило, более высокую мотивацию к монотонной работе. Н. П. Фетискин нашел, что и другие личностные особенности влияют на быстроту развития состояния монотонии: монотония быстрее появляется у лиц с высоким нейротизмом, большой общительностью (экстравертированностью) и с высокой самооценкой, которая отражает в какой-то степени высокий уровень притязаний.

По данным В. Ф. Сопова (см.: О факторах личности, существенных для деятельности в монотонных условиях. Воспитание, обучение и психическое разви-

тие // Тезисы докладов к V всесоюзному съезду психологов СССР. М., 1977. Ч. 1), монотонофильные спортсмены характеризовались рассудительностью, сдержанностью, уверенностью в себе, невозмутимостью, реалистичностью, исполнительностью, быстрой обучаемостью, удовлетворенностью достигнутым, уравновешенностью, интровертированностью.

Монотонофобные спортсмены обладали беспечностью, мечтательностью, тревожностью, низкой исполнительностью, медленной обучаемостью, неуравновешенностью, экстраверсией.

Соревновательная успешность монотонофильных спортсменов (гребцов и бегунов на длинные дистанции) была выше, чем монотонофобных спортсменов.

Меры борьбы с монотонией должны быть разнообразными и многоплановыми. Основными, проверенными на практике являются: деление тренировочного занятия на временны́е отрезки с помощью пауз; усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности; установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий (например, лучше давать задание попасть мячом в корзину не 200 раз подряд, а сериями — 20 раз по 10 бросков и т. п.). Эти несложные меры обеспечивают целенаправленность и значимость работы на каждом этапе.

Целесообразно также использовать и объединение простых элементов разучиваемых упражнений в более сложные, увеличение темпа работы, смену работы, использование различных сенсорных раздражителей.

Например, американские и австралийские тренеры по плаванию борются с монотонией во время тренировочных занятий, используя подводную музыку или давая пловцам на тренировку шесть пар очков со стеклами разного цвета, которые спортсмены время от времени меняют.

Способствует снятию монотонии введение элемента соревнования (например, бег или плавание за лидером на тренировочных занятиях).

Эффективным бывает отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Этот прием часто используют скороходы и бегуны-марафонцы, деятельность которых весьма однообразна.

Однообразие условий деятельности может вызывать не только острое состояние монотонии, но и хроническое, когда работа во время тренировки этого состояния не вызывает, а состояние монотонии появляется каждый раз непосредственно перед тренировкой, в состоянии покоя. Подобные состояния выявлены М. С. Фидаровым и Н. И. Болдиным (см.: Значение фактора монотонности в тренировочном процессе борцов высших разрядов // Совершенствование средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. Л., 1975). Очевидно, причина их в том, что для проведения контрольных встреч используется один и тот же соперник и спортсмены не испытывают чувства новизны, приподнятости. Следует периодически менять спарринг-партнеров.

Состояние психического пресыщения. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию — психическому пресыщению. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а, наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней

отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее, но не совсем адекватно. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сердечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энерготраты снижаются.

Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению интенсивной кратковременной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования. Это состояние еще плохо изучено, однако и сейчас очевидно, что самым эффективным средством борьбы с ним является прекращение деятельности. Смена темпа вряд ли здесь поможет. Зато большое значение в предупреждении этого состояния (впрочем, как и состояния монотонии) имеет правильно организованный тренировочный цикл при подготовке к соревнованиям. Осуществление на практике принципа предельной специализации может приводить к потере интереса не только к тренировочным занятиям, но и к соревнованиям. Поэтому должны использоваться различные формы переменности: волнообразное изменение нагрузок, ударная тренировочная нагрузка, маятникообразное построение тренировочного цикла.

Экспериментально этот вопрос был изучен уже цитировавшимися выше М. С. Фидаровым и Н. И. Болдиным. Одна группа тренировалась по общепринятой форме построения недельного тренировочного цикла (трехразовые занятия на ковре). Тренировки не были напряженными ни физически, ни психически. Вторая группа исследовалась на предсоревновательном сборе, продолжавшемся 19 дней. Тренировочные занятия были напряженными, с большим числом специальных тренировочных средств. Третья группа тренировалась перед соревнованиями по типу двух микроциклов: «специализированного» (4 дня) и «контрастного» (2 дня). Нагрузка во второй и третьей группах была одинаковой, разница состояла лишь в структуре распределения тренировочных заданий. Было установлено, что реже всего монотония и психическое пресыщение развивались в третьей группе борцов, а тренировочный эффект был достигнут наибольший. Чаще всего эти неблагоприятные состояния возникали во второй группе.

3.8. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

Окончив определенную деятельность, спортсмен оценивает достигнутый результат. Успех или неуспех — понятия сугубо индивидуальные и субъективные, тесно связанные с уровнем притязаний человека, а не с абсолютной величиной результатов. В случае успеха (достижения результата, превосходящего или равного уровню притязаний) у спортсмена появляются положительные эмоции: от удовлетворения достигнутым до радости (эйфории), сопровождаемой обильными речевыми реакциями, смехом, обниманием товарищей, подпрыгиваниями. Правда, когда победа достигается с большим трудом, у спортсмена может наступить ощущение полной опустошенности. Порадоваться успеху у него уже нет сил. При

особенно больших победах возникает даже стрессовое состояние, нередко приводящее к неадекватным реакциям на победу.

Трехкратный победитель олимпийских игр бегун Питер Снел после одного трудного соревнования, в котором он добился успеха, упал в раздевадке и зарыдал: «Это не было жалостью к себе, не поросходило от поражения... Мне кажется, дело здесь в том, что эмоциональное напряжение достигло такой силы, что места для самоконтроля уже не оставалось» (*Гилмор Г., Снелл П.* Без труб, без барабанов. М.: ФиС, 1972. С. 27).

Слезы действительно помогают спортсменам снять эмоциональное напряжение, поскольку вместе с ними из организма удаляется вещество, повышающее нервно-эмоциональное возбуждение.

Положительное эмоциональное состояние, возникающее после успеха на соревновании, может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для дальнейшей деятельности спортсмена. С одной стороны, появляется уверенность, повышается уровень притязаний, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности, в частности к повышению мышечной силы. Однако в случае легкого и частого успеха такое эйфоричное состояние может привести к отрицательным последствиям.

Спортсмены быстро привыкают к успеху. У них растет самоуверенность и уровень притязаний. На этом фоне в случае неудачи возникший внутренний конфликт может быть глубоким. Эта опасность в большей степени угрожает спортсменам экстравертированного типа (с высокой общительностью), со склонностью к высокой эмоциональной возбудимости.

В таких случаях нужно снизить у спортсменов уровень притязаний, однако не прямой словесной регуляцией, а определенной организацией спортивной тренировки, при которой последовательность удач время от времени прерывается неуспехом. Лучшим средством при этом является возможно большее количество встреч с равными противниками.

Фрустрация. Дословный перевод этого термина (лат. *frustratio*) — расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Это состояние возникает после неудачного выполнения деятельности, когда потребность вследствие каких-либо препятствий остается неудовлетворенной. Возникает ситуация фрустрации, связанная с неблагоприятными эмоциональными состояниями, относимыми обычно к нервно-эмоциональной напряженности. Конечно, не всякое поражение или проигрыш приводит к возникновению у спортсменов напряженности. Фрустрация возникает только при ожидании спортсменом успеха в деятельности.

Фрустрация может приводить к трем формам поведения (реакциям): экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной. Довольно часто встречается первая форма реагирования — *экстрапунитивная*, связанная с возникновением внутреннего «подстрекателя» или с мотивацией агрессии. У человека появляются раздражительность (гиперчувствительность), досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение становится малопластичным, примитивным, используются ранее заученные образы поведения. Спортсмен обвиняет в неудаче внешние объекты — других людей, обстоятельства. При второй форме поведения — *интрапунитивной* — у спортсмена возникают состояние тревоги, подавленность, молчаливость, обвинение самого

себя в причинах расстройства (дезорганизации) деятельности, сознание своей вины. При решении задачи человек возвращается к более примитивным формам, ограничивает виды деятельности и интересы, осуществляет нечеткие действия. Эти два вида фрустрации могут привести к нестабильности в занятиях. Спортсмен утрачивает веру в свои возможности и меняет один вид спорта на другой или вообще уходит из спорта.

Третья форма реагирования — *импунитивные* реакции, в которых фрустрирующая ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая и исправимая со временем.

Проявление того или иного вида поведения при фрустрации зависит от личностных характеристик спортсмена. Лица со слабой нервной системой чаще проявляют состояние тревоги, подавленность, лица с сильной нервной системой — агрессию. Конечно, играет роль и уровень воспитанности.

Установлено, что экстрапунитивно ведут себя 48,7%, интрапунитивно — 32,8, импунитивно — 18,5%. Таким образом, большинство спортсменов реагируют вовне, обвиняя других или препятствие, то есть они проявляют агрессию.

Анализ данных показал, что мужчины значительно чаще реагируют экстрапунитивно, чем женщины, в то же время у последних интрапунитивных реакций несколько больше. Направленность реакций не зависит от квалификации спортсменов... Не подтвердилась и гипотеза, что вид спорта влияет на соотношение трех типов реакций.

Петрович В. К. В сб.: Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. М., 1976. С. 109

Не всякое неудовлетворение мотива деятельности вызывает фрустрационные состояния. Они возникают только тогда, когда степень неудовлетворения выше определенного порога терпения, названного порогом фрустрации. Порог фрустрации определяется рядом моментов:

- повторением неудовлетворения: при повторном неудовлетворении (поражении) происходит суммирование прежних следов от фрустрации с имеющими место в данный момент;
- глубиной неудовлетворенного мотива: чем глубже мотив, не получивший удовлетворения, (например, отрицательная социальная оценка деятельности спортсмена), тем ниже порог фрустрации;
- эмоциональной возбудимостью спортсмена: чем он эмоциональнее, тревожнее, тем ниже этот порог;
- терпеливостью спортсмена как чертой его характера;
- уровнем притязаний (силой мотивации): например, спортсмен, долго не проигрывавший, имеет очень высокий уровень притязаний и в случае неудачи обладает низким фрустрационным порогом;
- этапом деятельности: если препятствие для достижения цели возникает в самом начале деятельности, агрессивные реакции выражены слабее, если в конце — агрессивность поведения выражена резче. Поэтому спортсмен, долго и упорно шедший к своей цели, скорее и сильнее среагирует на неудачу, чем спортсмен, затративший для достижения той же цели меньше труда и времени.

ГЛАВА 4

Волевая сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

4.1. Сила воли и ее компоненты

Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных **трудностей**. Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности — те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого — другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие — с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

В. Борзов. Бывает особенно обидно, когда слышишь укор: мол, проиграл из-за недостатка волевых качеств. Конечно, бывает и так, но редко. Наши чемпионы в огромном большинстве — исключительно волевые ребята.

Л. Турищева. Заметь, Валера, сам спортсмен готов признать любые методические грехи, но волевую ущербность — никогда. Ведь это для него как для спортсмена чуть ли не смертный приговор. Отсюда напрашивается: волевое воспитание необходимо.

В. Борзов. И оно есть. Причем осуществляется в процессе тренировки. Во-первых, в преодолении максимальных напряжений. Во-вторых, в продолжении работы на фоне предельного утомления. В-третьих, в выполнении этой работы с максимальной скоростью, частотой, усилием. Наконец, волевое воспитание осуществляется регулярностью больших нагрузок — независимо от состояния.

Л. Турищева. Большой спортсмен начинается с мелочей. Когда разговор идет о тренировке — как бы ни была она тяжела, — все говорят: это труд. И безропотно делают все, что надо. А вот когда нужно соблюдать строжайший режим: вовремя лечь, вовремя встать, когда лишнего ничего себе позволить не можешь — это уже труднее. Рядовой спортсмен дает себе послабление. А лидер не позволяет и делает это по собственной воле.

В. Борзов. Метод воспитания воли — сознательное выполнение того, что у тебя не получается. Например, спринтеры не любят бегать кроссы, хотя они и нужны. Так вот, волевой спортсмен бегает кроссы...

Л. Турищева. То же и у нас. Свой любимый снаряд гимнастка всегда отрабатывает, а вот идти на нелюбимый, самый трудный да еще в состоянии утомления (и отработать его не формально, а на совесть) — тут действительно воля нужна. Но потом об этом никогда не жалеешь.

В. Борзов. Гимнаст, начавший упражнение, бегун, вышедший на дистанцию, должны завершить свое дело согласно плану, не поддаваясь воздействию сиюминутного настроения... Проявление воли — это прежде всего борьба с собой.

Формула воли // Советский спорт. 1978. 29 ноября

Одним из общих компонентов воли является моральный, который формируется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за порученное дело, самопожертвование — вот те качества, которые характеризуют нравственно сформированную личность.

Формирование *морального компонента воли* помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сформированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг. Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получают

другой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «прекрасную усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противоположные эмоции.

Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать трудности, формировать у спортсменов *волевые умения*: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

4.2. Настойчивость (целеустремленность)

Как правило, путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помогут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

О роли целеустремленности олимпийский чемпион по лыжным гонкам Вячеслав Веденин говорил следующее.

Веденин. Мы сейчас в спорте без конца твердим о таланте, изобретаем тесты, просмотры и так далее. Да, конечно, на основе этих мероприятий удается проводить какой-то отбор. Но сколько в соответствии с тестами остается за бортом «бесталанных», но целеустремленных, которые могли бы добиться в спорте не меньше, а может быть, и гораздо больше «научно» отобранных.

Корреспондент. Собственно, наш спор грозит перейти в область: талант или трудолюбие...

Веденин. Нет, нет, именно целеустремленность. Я отношу трудолюбие лишь к одной из составных качества, заключенного для меня в понятии «целеустремленность». Человек может быть трудолюбив, но размениваться на мелочи, разбрасываться... Под целеустремленностью я понимаю полное подчинение всего образа жизни достижению поставленной цели.

Корреспондент. Вы только что говорили, что чемпионы — самые обыкновенные люди, и тут же требуете от них необыкновенного самоотрешения, великой самоотдачи...

Веденин. Это противоречие кажущееся. Самый обыкновенный человек способен воспитать в себе самую необыкновенную, как вы говорите, целеустремленность. Начинать надо с малого, хотя бы с дисциплины, акуратности во всем. Затем — добросовестность в тренировках. На каком-то этапе настает момент, когда необходимо научиться управлять своими желаниями (Советский спорт. 1977. 27 января).

Настойчивость — это сознательное стремление личности к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Конечно, целеустремленность может быть связана и с увлеченностью своим делом, вследствие чего она может поддерживаться не только силой воли человека, но и его интересами, эмоциональной привлекательностью выполняемой деятельности. Однако практика показывает, что всегда на каком-то этапе достижения отда-

ленной цели возникают трудности, прежде всего субъективного порядка (утомление, пресыщение, разочарование при неудаче и т. п.), которые преодолеваются в основном волевым усилием.

Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной *доминанты*, которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и интересы. Однако такой отказ от всех жизненных благ и соблазнов ради достижения высокого спортивного результата у большинства не проходит безболезненно. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, нарушающими тренировочный режим, снижающими активность спортсмена на тренировочных занятиях и проявление воли на соревнованиях. В связи с этим необходимо знать основные *пути поддержания целеустремленности.*

Конкретизация цели и перспектив деятельности. Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т. д. В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности тренирующегося, приводит в конце концов к снижению работоспособности и тренированности.

Цель, которую ставит перед собой тренирующийся, не всегда совпадает с целями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах тренировочного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что дети первоначально удовлетворяются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят научиться плавать, а не выполнить разрядный норматив, играть в баскетбол, а не научиться техническим приемам и т. п. Для формирования целеустремленности тренеру не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения детей к тренировочному процессу, а более серьезные учебно-тренировочные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика.

Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах. Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги бывают большими.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью тренировочных занятий нельзя превращать их в развлекательное мероприятие. Однако и игнори-

ровать фактор эмоциональности невозможно. Поэтому тренеру нужно, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и методов, способов организации тренировочных занятий.

Особо следует остановиться на **организации досуга** во время учебно-тренировочных сборов. Строгое и в общем-то необходимое соблюдение режима, отказ от элементарных удовольствий и привычек – одно из условий достижения высокого спортивного результата. Однако нередко тренеры перебарщивают в своих требованиях к спортсменам, лишая их нормальных условий жизни, превращая тренировочный сбор в казарму. Происходит это по многим причинам (непонимание спортсменов, неуверенность в их сознательности и ответственности, желание перестраховаться и т. д.). В результате же вольно или невольно тренер сам ухудшает состояние спортсменов, снижает их целеустремленность.

Соблюдение принципа доступности. Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

Важно также стремиться развивать у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс тренировки наполнится для него новым содержанием, в нем появятся элементы творчества, и спортсмен не будет воспринимать занятия как малопонятное и однообразное выполнение большой по объему тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут переживаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрицательное влияние на целеустремленность.

Использование эффекта соперничества. В определенные моменты тренировочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование игрового и соревновательного методов выполнения нагрузок.

Можно использовать и другие приемы: например, дать спортсмену почувствовать себя первопроходцем, впервые выполняющим такой-то гимнастический элемент, или стимулировать спортсмена на лучшие результаты, сравнивая его деятельность с деятельностью уже добившихся успехов спортсменов. Повышение мотива такими способами увеличит настойчивость, создаст новый эмоциональный заряд для поддержания целеустремленности.

Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности. При недостаточном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнаружиться в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических устремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога.

4.3. Смелость

Смелость — это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности. Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от конкретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход.

Интервью с одним из сильнейших немецких гимнастов:

— Умеете ли вы прыгать в воду?

— Однажды прыгнул с пятиметровой вышки головой вниз, а с десятиметровой — не хватило смелости.

— Страх разве вяжется с гимнастикой?

— Прыжки в воду и гимнастика — разные вещи. Но и в гимнастике нельзя вслепую идти на новый элемент. Его сначала нужно детально осмыслить и продумать. Смелость и риск должны существовать в правильном сочетании.

Советский спорт. 1977. 25 мая

Считается, что некоторые виды спорта, в частности спортивная гимнастика, способствуют развитию смелости (А. Ц. Пуни). В частности, это мнение находит подтверждение в фактах, полученных Н. Д. Скрябиным: среди представителей «опасных» видов спорта (прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, прыжки с парашютом и т. п.) очень редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости изложенной выше точки зрения, хотя они могут быть рассмотрены под другим углом зрения — как доказательство естественного отбора в этих видах спорта. Характерно, что среди мастеров по спортивной гимнастике было достаточно спортсменов с типологическим комплексом боязливости. Следовательно, можно сделать выводы:

1) спортивная гимнастика не приводит к «переделке» боязливых на смелых;
2) достичь высокого мастерства в этом виде можно и не обладая достаточно большой смелостью (см.: *Скрябин Н. Д.* Проявление волевого качества смелости в различных видах спортивной деятельности // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсменов. Л., 1976).

Каким же образом гимнастам с низкой степенью смелости удается достичь высокого мастерства? В поисках ответа на этот вопрос Н. Д. Скрябин (см.: Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976) проделал эксперимент по изучению адаптации детей к опасной ситуации, возникающей при выполнении некоторых упражнений.

Испытуемым предлагалось многократно (по 10 раз в течение 8 уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к возникновению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации судили по качеству выполнения упражнения, по пульсу и балансу нервных процессов. При этом о степени смелости судили не по абсолютной оценке качества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.

Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения при страховке, то есть контроль над выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьше-

ние частоты пульса до и после выполнения упражнения, а также уменьшение случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сделать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.

Большая роль в устранении страха или его ослаблении должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренеры должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у спортсмена необоснованного страха только из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

4.4. Решительность

Говоря на эту тему, надо сразу подчеркнуть, что решительность — не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: «Смело— значит уверенно, без колебаний» или «Вне смелости не может быть решительности». Но это не значит, что решительность не может быть связана со смелостью. Безусловно, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и некоторые слова в обыденной речи обозначает и то и другое. Например, «расхрабриться» — значит набраться смелости и решиться на что-либо; «отважиться» — осмелиться, решиться; «боевой» означает и смелый, и решительный.

Однако исследования и спортивная практика показывают, что *корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации* (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), причем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них длительное переживание опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу «Лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности». Так, одна спортсменка, чемпионка СССР по прыжкам с 10-метровой вышки, проявляла решительность при прыжках только потому, что ей было страшно и она хотела скорее избавиться от этого переживания.

И все же решительность и смелость — это два самостоятельных волевых качества. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости (например, при выполнении баскетболистами штрафных бросков и т. п. действий).

Изучение соотношений между смелостью и решительностью не подтвердило бытующее мнение, что смелый всегда является решительным. Это особенно отчетливо видно в спортивной деятельности, и не случайно в исследовании В. А. Иванникова и Е. В. Эйдмана (см.: Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. № 3) именно спортсмены в своих представлениях провели различие между этими волевыми качествами. По данным И. П. Петяйкина (см.: Педагогические аспекты развития решительности: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1978), при выполнении теста «лабиринт», где опасная ситуация отсутствовала, боязливые принимали решение о том, какой сделать ход, даже несколько быстрее, чем смелые. При выполнении же теста «падение спиной назад» время колебаний было меньшим у смелых.

Существует точка зрения, согласно которой решительность — это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление решительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать/не делать, и готов/не готов (когда заведомо известно, что делать все равно придется).

В связи с этим принимаемые за показатели решительности время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации не являются ее адекватными показателями. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от интеллекта и компетентности человека.

Решительность — врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками — типологическими особенностями свойств нервной системы (см. главу 7). Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показатели принятия решения. Например, одни баскетболисты затрачивали на выполнение штрафных бросков 2–2,5 с, а другие — 4–4,5 с. Разное время определения готовности к прыжку имеется у прыгунов воду и у городошников перед броском биты.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми глазами, прыжок с козла на козла, установленных на высоте 1 м и больше и при расстоянии между ними на 20 см меньшего максимально возможного для данного человека прыжка на полу, падение с прямым корпусом назад спиной и т. п.).

Испробованы два варианта адаптации к «опасным» упражнениям — со страховкой преподавателя и без страховки. Быстрее и в большей степени решительность развивалась в тех случаях, когда страховка не использовалась. Следовательно, для развития решительности даже в условиях, вызывающих страх, лучше заставлять учащихся самих принимать решение (см.: *Петяйкин И. П.* Развитие решительности при адаптации к ситуации риска // Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. М., 1976).

Способствует развитию решительности создание соревновательной обстановки на тренировочных занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственности снижает решительность.

Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах. Для быстрейшего возникновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения новичков целесообразно использовать страховку и помощь, а на тренировке перед соревнованием важно заканчивать ее на успешном выполнении двигательного действия.

Особое внимание требуется девушкам и женщинам, которые проявляют в опасной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

4.5. Терпеливость и упорство

Терпеливость — это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Многие тренеры при приеме новичков в свою секцию придают выраженности этого качества («умению терпеть») большое значение.

Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врожденными особенностями человека — типологическими особенностями нервной системы.

Можно ли развить это качество — неизвестно. Полученные в исследованиях данные ответа не дают, хотя известно, что у стайеров терпеливость выше, чем у спринтеров. Однако эти различия могут быть обусловлены и естественным отбором, а не только процессом тренировки выносливости.

Упорство — это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то движение, упражнение, и он повторяет его еще и еще, несмотря на неудачные попытки. Проявление этого волевого качества зависит от ряда факторов (типологических особенностей свойств нервной системы, о чем говорилось выше), мотивации (особенно соревновательного характера).

Иногда упорство перерастает в *упрямство*, если спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей.

На одном из соревнований по легкой атлетике прыгунья в высоту С. решила, что именно сегодня она должна выполнить норму первого разряда. Первые две попытки на этой высоте закончились неудачей. Осталась последняя попытка. Боясь сбить планку, спортсменка, подбежав к прыжковой яме, не делала отталкивания, а пробегала мимо. Снова начиналось сосредоточение, снова спортсменка делала разбег и снова не отталкивалась. Уже сгущались вечерние сумерки, и планка становилась плохо видимой, а спортсменка продолжала делать холостые попытки. Никакие уговоры судей прекратить соревнование не помогали. Наконец, на 17-й попытке спортсменка оттолкнулась от земли и, конечно, сбила планку.

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. В связи с этим болгарский психолог Ф. Генов (см.: Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971) разделил все волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта волевые качества, ближайшие к ведущим и следующие за ними (табл. 4.1).

Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиологов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Таблица 4.1

Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта

Виды спорта	Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим качества	Следующие за ними качества
Первая группа: легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной и парусный спорт	Настойчивость	Самообладание, стойкость	Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость
Вторая группа: спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метания и прыжки в легкой атлетике, фигурное катание на коньках, стрельба	Настойчивость, самообладание	Смелость	Инициативность, самостоятельность, решительность
Третья группа: прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм	Смелость, решительность	Настойчивость, самообладание	Инициативность, самостоятельность
Четвертая группа: спортивные игры	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость	Самообладание, стойкость
Пятая группа: бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоятельность	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость, стойкость

Для успешного использования метода «ударных нагрузок» важно создать заинтересованность спортсменов такой тренировкой, что достигается ее игровой организацией, моделирующей условия реального соревнования. Например, известный тренер по плаванию Г. В. Яроцкий при подготовке к ответственным соревнованиям пловцов сборной молодежной команды страны проводил наиболее тяжелые нагрузочные занятия методом деловой игры под названием «Матч ГДР—СССР»[1]. Яроцкий делил с помощью жребия пловцов на две команды, назначал призы за личные и командные результаты. Было отмечено, что даже новички могли выдержать интенсивные и непривычные для них соревновательные нагрузки, которые в обычных тренировках считались ими недосягаемыми.

Для формирования волевых качеств юных пловцов Г. В. Яроцкий применял различные педагогические приемы и упражнения на «преодоление себя». Например: заканчивается обычная, но интенсивная тренировка, спортсмены уже собираются покинуть бассейн, ибо все задания тренера выполнены, вдруг тренер громко называет

[1] В 80-е годы прошлого века это были очень значимые и престижные соревнования, так как обе социалистические страны стремились доказать друг другу свое превосходство в спорте. Немецким спортсменам за победу над советскими спортсменами в любых соревнованиях выплачивалось даже дополнительное денежное вознаграждение.

несколько фамилий пловцов и, подозвав их к себе, говорит: «Вы поработали хорошо, знаю, что устали. Но вот еще одно задание, которое, извините, я забыл вам дать — его нужно обязательно выполнить. Это упражнение в плавании с отягощениями. Давайте выполним и его! Тот, кто выполнит его первым, получит приз» (показывает новые плавки фирмы «Адидас»). И вновь забурлила вода на плавательных дорожках бассейна.

Волков И. П. Очерки спортивной акмеологии. Актуальные проблемы достижения вершин в спорте. СПб., 1998. С. 98–99

С другой стороны, в тренировочных занятиях при овладении техникой того или иного упражнения (прыжков, метаний, пробегания коротких дистанций, подъема штанги) определенное количество попыток выполняется не в полную силу. Однако злоупотреблять этим не следует, так как движения, выполняемые с заниженными волевыми усилиями, закрепляются и в дальнейшем становятся тормозом при овладении движениями, выполняемыми в полную силу. Нельзя овладеть техникой в отрыве от волевых усилий.

Показательным в отношении отрицательного воздействия выполнения движений с заниженной интенсивностью на усвоение более интенсивных движений является спортивный опыт Юрия Чистякова. Юрий Чистяков, высокий, очень развитый спортсмен, разучивая отталкивания в прыжках в высоту с разбега, долгое время прыгал через планку с трехшагового разбега, не дающего возможности подойти к толчку с необходимой высокой скростью. Это, в свою очередь, вело к тому, что отталкивание он производил с относительно заниженной интенсивностью, не используя в должной мере свои возможности.

Для того чтобы улучшить результат, его новый тренер В. М. Дьячков порекомендовал Юрию прыгать с большего разбега. И вот уже несколько лет Юрий не может по-настоящему овладеть навыком прыжка в высоту с большого разбега, и, конечно, в этом ему во многом мешает старый, прочно укрепившийся навык прыжка с трехшагового разбега.

Бутенко Б. И. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 71

4.6. Половые различия в проявлении волевых качеств

По данным Н. Д. Скрябина (см.: Возрастные особенности проявления смелости // Спортивная и возрастная психология. Л., 1974), начиная с 11–12 лет среди лиц мужского пола смелых больше, чем среди лиц женского пола. Это нашло подтверждение и в исследовании И. П. Петяйкина (см.: Проявление смелости и решительности спортивными гимнастами // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975), выявившего, что среди занимающихся спортивной гимнастикой несмелых в два раза больше среди лиц женского пола, чем мужского. Последний из названных авторов выявил, что начиная с 14 лет у лиц женского пола при выполнении опасного с их точки зрения упражнения меньше и решительность. Это подкрепляет распространенное мнение, что женщины меньше склонны к риску, чем мужчины.

В отношении такого волевого качества, как терпеливость, половые различия не выявлены. В то же время некоторые данные указывают на то, что женщины более упорны и упрямы, но проявляют меньшее самообладание.

ГЛАВА 5

Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности

5.1. Роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности

В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, поэтому важную роль в успешности спортивной деятельности играют интеллект и уровень его развития. Б. Дж. Кретти считает, например, что существует некоторый минимальный уровень интеллектуального развития — обычно около 110–120 баллов по IQ[1], — ниже которого совершенствование спортивного мастерства становится затруднительным. Поэтому народная поговорка «Сила есть, ума не надо» абсолютно не соответствует спортивной действительности. Надо знать, как использовать силу, чтобы был получен высокий спортивный результат. Например, известно, что дзюдоисты, показавшие высокие результаты на соревнованиях, имели лучшие показатели логического и оперативного мышления, чем борцы, выступившие неудачно. Очевидно не случайно американский психолог Оглви с коллегами выявил, что члены олимпийской команды США имели способности в мышлении, равные таковым у лучших студентов. Среди бывших учеников знаменитого тренера по легкой атлетике В. И. Алексеева более 50 человек стали докторами и кандидатами наук, и не только в области спорта.

> Фехтование — это борьба двух умов, двух воль, двух физических совершенств, осуществляемая посредством сложной техники в кратчайший промежуток времени.
>
> *А. П. Мордовин*, тренер по фехтованию

> Основа успеха... мысль в бою. Техника, по моему глубокому убеждению, призвана быть оружием, строго управляемым рассудком.
>
> *Н. Королев*, неоднократный чемпион СССР

В разных видах спорта роль интеллекта и его характеристик неодинакова в связи с различиями в типах и сложностях задач, которые эти виды деятельности выдвигают перед спортсменами. Например, в спортивной гимнастике успеш-

[1] IQ — коэффициент интеллекта.

ность овладения упражнениями, по данным американского психолога Д. Тота, не обнаруживает тесной связи с развитием интеллекта у спортсменов (однако это не значит, что гимнасты обладают низким уровнем интеллекта). В ряде видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание) главной особенностью мышления является творческий характер (разработка новых программ, подбор музыкального сопровождения и костюмов). Тем, кто видел шоу-программы открытия и закрытия олимпийских игр, доказывать это не надо.

Выявлены отрицательные связи между спортивными результатами, с одной стороны, и творческим воображением у спортсменов в видах спорта на выносливость и с новаторством у пловчих — с другой. Тренировочная деятельность тех и других спортсменов связана с монотонной работой. Известно, что ее лучше переносят лица с низким уровнем образования, не склонные к творчеству. Очевидно, не во всех видах спорта высокий уровень интеллекта благоприятствует достижению высоких спортивных результатов.

Не секрет, что «репродуктивные» дети, занимающиеся гимнастикой, могут много работать, много повторять... Мне все-таки кажется, что все «середнячки», все «зачетники» получаются от того, что мы набираем учеников, которые много работают, вроде бы быстро растут, целый день сидят в зале. Часто мы «творческих» недооцениваем, а иногда даже не любим. Один тренер сказал: «Как этот так, в работе вместе с учеником находить новые движения. Я же потеряю свой авторитет. Он должен делать так, как я говорю». Но я думаю, что это вчерашний день... В завтрашнем гимнасте творческие качества будут на первом плане, и только новые комбинации, рожденные в творческой работе с учениками, будут иметь какой-то блеск.

Белкин А. А. В сб.: Психологические и психогигиенические аспекты гимнастики. Материалы Всесоюзного симпозиума. Смоленск, 1977. С. 55

В других видах спорта (спортигры, шахматы, парусный спорт) ведущее место принадлежит пространственному мышлению.

А вот характеристика интеллекта фехтовальщиц, чемпионок США, данная американскими психологами: они обладают повышенной способностью к абстрактному мышлению, быстро схватывают идею и являются смышленными учащимися. Для них характерны высокая степень проявления воображения, экспериментаторства и творчества, черты, которые определяют критическую, аналитическую, свободно мыслящую личность.

Многие опытные яхтсмены на вопрос, что главное в парусном спорте, называли «умение видеть». Оно появляется с опытом, точнее — с развитием «автопилота», освобождающего сознание для выполнения других функций. Речь идет о пространственном мышлении, проявляющемся в способности как бы видеть с высоты птичьего полета дистанцию со всеми ее составляющими и представлять собственное положение на ней. Из отдельных фрагментов, которые гонщик может наблюдать со своей позиции, он должен составить целостную картину. Гонщики, обладающие «умением видеть», легко выполняют такие задания, как мысленное вращение геометрических фигур, предметов, составление из разрезанной фигуры целого и т. д. Некоторые опытные яхтсмены вспоминали, что им легко давалась начертательная геометрия.

Шаронова П. А. Особенности мышления в парусном спорте // Психология XXI века. СПб., 2002. С. 276–277

Совершенствование отдельных спортсменов и команд в игровых видах спорта невозможно без анализа того, что сделано правильно, какие допущены ошибки, каким способом их можно исправить. Отсюда видна роль аналитического мышления как одной из сторон интеллекта спортсменов и тренеров.

Велика роль интеллекта в игровых видах спорта и единоборствах, где спортсмен должен думать не только правильно, но и быстро. Поэтому интеллект в этих видах спорта реализуется чаще всего в тактическом и оперативном мышлении. В спортивной литературе имеет место отождествление этих видов мышления, что не совсем правильно. Хотя оперативное мышление близко по своим характеристикам к тактическому мышлению: то и другое имеют непосредственный и образно-действенный характер, связаны с прогнозированием будущей ситуации, однако тактическое мышление связано больше с подготовкой к деятельности, с разработкой ее плана, а оперативное мышление – с осуществлением этого плана, со срочным внесением в него коррективов, если что-то мешает осуществлению задуманного. Можно сказать, что оперативное мышление является средством реализации тактического мышления.

Кроме того, оперативное мышление может проявляться и без наличия у спортсмена тактического плана. Ведь все игровые ситуации не предусмотришь, поэтому спортсмен должен решать возникшую задачу «с места», без заранее заготовленных тактических решений. Большая часть таких решений актуальна только здесь и сейчас, времени на их проверку нет, так как через несколько секунд потребуются уже другие действия.

5.2. Психологические особенности формирования тактических умений

Под тактикой понимается целесообразное ведение соревновательной борьбы как отдельным спортсменом (индивидуальная тактика), так и в целом командой (командная тактика). Тактика – это искусство подготовки пути (разработка плана) достижения победы и ведения соревновательной борьбы.

Суть тактики состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний и умений, которые, с одной стороны, позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену или команде свои физические, психические и технические возможности, а с другой – затруднить действия соперников. В ходе планирования тактики определяется совокупность средств и приемов, которые наиболее эффективны в данных условиях соревнования (с учетом не только своих возможностей, но и особенностей сильных и слабых сторон соперника, погодных условий, турнирной ситуации и т. д.). При этом тактика строится с расчетом завуалировать от соперника свои намерения и одновременно раскрыть его тактические намерения.

Выделяют индивидуальную и коллективную (командную) тактику. Первая наиболее ярко проявляется в спортивных единоборствах, но может использоваться и в индивидуальных видах спорта (например, разработка тактики прохождения дистанции бегунами, лыжниками, конькобежцами). Вторая, в основном, связана с организацией группового взаимодействия в спортивных играх, хотя и в шоссейных командных гонках велосипедистов она тоже может использоваться.

При планировании тактики на предстоящее соревнование нужно сделать следующее:

1) уяснить цели и задачи соревнования;
2) проанализировать свои возможности на текущий момент;
3) проанализировать сильные и слабые стороны физической, технической, психологической и тактической подготовки соперника;
4) учесть все условия, в которых будет проходить соревнование;
5) спрогнозировать препятствия и трудности, с которыми, возможно, придется столкнуться;
6) составить запасной план тактических действий с учетом возможных «сюрпризов» со стороны соперника.

Тактическое мышление характеризуется рядом особенностей (рис. 5.1).

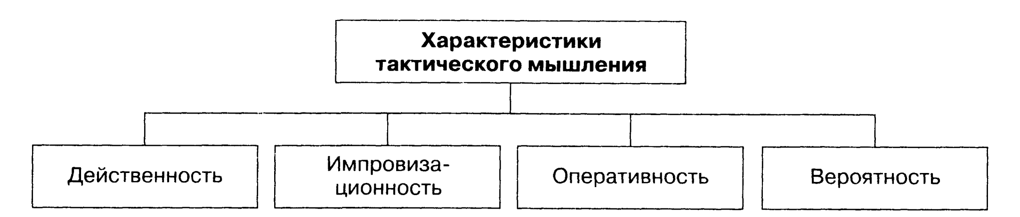


Рис. 5.1. Характеристики тактического мышления

Действенный характер тактического мышления означает включенность мышления в практическое действие. Баскетболист, например, мыслит (решает, кому отдать пас) в ходе выполнения технического действия (ведения мяча), немедленно реализуя принятое решение. Волейболист, намеревавшийся сделать сильный удар, увидев блок, принимает решение в ходе выпрыгивания над сеткой сделать обманный сброс мяча за спину блокирующих.

Вероятностный характер тактического мышления связан с отсутствием достаточно полных сведений о противниках, их замыслах. Поэтому спортсмены и тренеры строят не абсолютный (стопроцентный) прогноз, а относительный, вероятностный. Ведь спортсмены должны учитывать, что соперник тоже готовит им какие-то сюрпризы.

Реализация разработанной тактики происходит посредством *тактических действий*. В структуру тактического действия входят:

1) восприятие спортивной ситуации;
2) умственное решение тактической задачи;
3) психомоторная реализация тактической задачи.

Тактическая подготовка включает овладение на тренировках тактическими действиями и развитие тех качеств, которые важны для осуществления этих действий.

В процессе реализации командной тактики важным моментом является вербальное общение между игроками. С помощью словесных реплик спортсмены помогают оценивать складывающуюся ситуацию. Неслучайно тренеры часто даже упрекают игроков в том, что они во время игры не разговаривают друг с другом.

С помощью речи тренеры вносят коррективы в тактические построения команды в случае замены того или иного игрока.

> По словам Д. А. Ошанина, в спортивном действии анализ текущей ситуации и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени... Такое сближение моментов возникновения тактической ситуации и выполнения действия приводит к тому, что в спортивной деятельности, особенно в играх и единоборствах, решающую роль приобретают сенсомоторные реакции. Большинство тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами и во многом основывается на неосознаваемых компонентах. В этом случае спортсмены действуют, используя механизмы сенсомоторного реагирования и не выполняя практически никаких интеллектуальных операций. Нередко, наблюдая за спортсменами, почти невозможно отдифференцировать операции как продукт мышления и операции как продукт сенсомоторного реагирования.
>
> Психология спорта высших достижений. М.: ФиС, 1979. С. 95

В тактических действиях спортсменов и спортивных команд отчетливо выступают многие психологические аспекты: *перцептивные*, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, широта поля зрения, «видение поля», умение наблюдать за состоянием соперника), *интеллектуальные*, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника), и *психомоторные*, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

Построение плана спортивной деятельности применительно к конкретному сопернику связано с прогнозированием будущей ситуации с учетом наиболее вероятных действий соперника. Итогом прогнозирования является построение спортсменом *концептуальной модели деятельности*, то есть обобщенного образа-эталона ситуаций и адекватных им действий. С помощью этих моделей спортсмен сначала распознает ситуацию, затем сравнивает ее с ситуациями из прошлого опыта, относит ее к определенному классу и выбирает способ ответа. Построение концептуальной модели позволяет спортсмену принимать быстрые и адекватные решения. Поскольку концептуальная модель деятельности формируется на основе интеграции опыта и знаний спортсмена, у новичков и опытных спортсменов она существенно отличается. Выявлено, что у новичков и баскетболистов третьего разряда имеется много ошибок перцептивного опознания, очень продолжительны поисковые операции. При этом новички чаще ориентируются при выборе оптимального хода на случайные признаки. Все это приводит к ошибкам в распознавании ситуации и принятию неэффективных решений.

Прогностические способности различаются у представителей разных видов спорта. «Игровики» лучше предсказывают вероятность более редкого события, а спортсмены-единоборцы лучше предсказывают более частые события. Это связано с тем, что в спортивных играх у спортсменов формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий. В единоборствах же события более предсказуемы.

Сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов характеризуется:

1) быстротой, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

2) гибкостью, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
3) глубиной, то есть умением выделять главное, существенное в складывающейся ситуации;
4) широтой, то есть умением постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий;
5) критичностью, то есть всесторонней проверкой на адекватность различных вариантов собственных тактических действий;
6) самостоятельностью: спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваясь постороннему влиянию.

Тактическая подготовка должна учитывать склонности спортсменов к той или иной тактике поведения. Выделено несколько типов спортсменов, склонных к той или иной тактике.

К первому типу относятся спортсмены, предпочитающие действовать по «жесткой» программе. Например, в единоборствах такой спортсмен заранее решает «поймать» соперника на определенный прием и будет выжидать благоприятный момент для применения этого приема даже в ущерб другим подходящим вариантам.

Второй тип спортсменов имеет несколько вариантов «заготовок». Тактическая установка на действие осуществляется по принципу «или/или». Эти спортсмены более гибки в своих тактических построениях, чем спортсмены первого типа.

Третий тип спортсменов наиболее гибкий в тактике. Нередко спортсмен вообще не продумывает заранее решающего приема и действует в зависимости от ситуации, действий соперника. Спортсмен примерно думает: «Начну атаку вот так, а там посмотрю, как он будет реагировать, и уже тогда приму решение сообразно ситуации».

Каждый из этих типов имеет определенные недостатки, но у первого типа их больше. У тех спортсменов, которые выбирают тактические решения по первому типу, главную роль играет исполнительная часть деятельности. Ориентировочная часть особого значения не имеет, так как спортсмен не столько следит за сменой ситуации, сколько готовит себя к исполнению задуманного приема. У спортсменов второго типа ориентировочная и исполнительная части более или менее сбалансированы, хотя последняя часть все же преобладает. А у спортсменов третьего типа главной является ориентировочная часть: от того насколько правильно спортсмен воспримет обстановку и распознает действия соперника, зависит успешность его выступления.

Тактическая гибкость спортсмена зависит от овладения им разнообразными тахническими приемами. Часто же бывает так, что спортсмен и его тренер, увидев, что какой-то прием получается лучше, начинают уделять его отработке основное внимание. В результате появляется «коронный» прием и спортсмен строит любой поединок в расчете только на его использование. В случае если соперник узнает о наличии у спортсмена «коронного» приема, противопоставить будет нечего.

Индивидуальная тактическая деятельность реализуется в исполнительских стилях спортивной соревновательной деятельности, о которых говорилось в главе 1.

5.3. Оперативное мышление

В спортивных играх и единоборствах борьба протекает в условиях активного противоборства соперников и быстро меняющейся ситуации, создающих лимит времени для принятия решений. Поэтому важно принять не только правильное, но и своевременное решение, иначе задача не будет решена. *Мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени обозначают как оперативное мышление.*

Оперативное мышление в спорте имеет специфичные особенности. Оно осуществляется во время спортивного поединка (поэтому носит действеный и наглядно-образный характер) и, как правило, при лимите времени (что определяет его вероятностный характер). Дело в том, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход. В этих условиях необходимо пусть даже приблизительное (вероятностное), но мгновенное и часто интуитивное решение.

> Можно вспомнить десятки примеров, когда спортсмен, очень рано проявивший свою двигательную одаренность, так и остается в категории «неплохих», не оправдав надежд тренеров. Наблюдая за тем, какими тактическими средствами пользуется этот спортсмен в ситуации единоборства, специалисты говорят: «Да... ему еще иметь бы хорошую голову на плечах — далеко пошел бы...» При ближайшем знакомстве этот спортсмен совсем не выглядит ограниченным человеком; с ним интересно побеседовать, он очень логично мыслит. И всю логику как бы оставляет за порогом спортивной раздевалки.
>
> В чем же дело? В специфике оперативного мышления.
>
> *Родионов А. В.* Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1968. С. 94

Поэтому спецификой оперативного мышления является большой удельный вес интуитивных решений. *Интуиция* — это образное отражение действительности без ее логического анализа, но при предельной обостренности сознания. Это быстрое решение, требующее длительной подготовки. Решение и ответное действие реализуются мгновенно, поэтому процесс решения двигательной задачи становится для спортсмена неожиданным. Интуитивные решения осуществляются на основе сокращенных и свернутых умозаключений, подготовленных богатым и разносторонним опытом спортсмена, который сотни раз воспринимал аналогичные ситуации. Поэтому их восприятие происходит уже на уровне *опознания*. Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объемом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, развитой эмпатией.

При интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы «перепрыгивает» через несколько ходов и сразу приходит к самому концу решения. В этом случае мышление основывается на «видении с места» всего решения задачи (что надо сделать), с начала до конца.

Оперативное мышление связано с феноменом *антиципации*, предвидением его действий в данный момент. Антиципация у представителей единоборств и спортивных игр осуществляется лучше, чем у спортсменов из других видов спорта, и основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом «игровики» лучше предсказывают вероятность более редкого события, а единоборцы — более частого. Это связано с тем, что тактика игры разнообразнее по сравнению с тактикой единоборства (ведь помимо себя и соперника имеются партнеры, дей-

ствия которых и их позицию на поле тоже приходится учитывать), поэтому у игровиков постоянно формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий.

Иногда правильное, казалось бы, решение не дает нужного эффекта, так как спортсмен не учел своего состояния или состояния партнера по команде в данный момент (сильное возбуждение, утомление). Поэтому при принятии решения об использовании того или иного тактического действия спортсмену нужно следить не только за состоянием соперника, но также за своим собственным и за состоянием партнеров.

При решении оперативных задач восприятие носит избирательный характер. Спортсмен использует только ту информацию, которая необходима ему в данный момент и в данной ситуации. Происходит процесс фильтрации этой информации, выделение важнейших элементов, придание им определенной значимости (существенная/несущественная для принятия решения). Например, при решении атаковать важна одна информация, а при решении защищаться — другая. Отсюда и пропуск атак соперника, который вроде бы застает спортсмена врасплох. Это значит, что спортсмен, увлекшись собственной задумкой, не принял во внимание информации, которая этой задумке не соответствовала.

Принятие того или иного тактического решения в ходе спортивной борьбы зависит от прогнозирования спортсменом риска и его склонности к переоценке или недооценке каждой ситуации как рискованной. Принятие же того или иного решения, его быстрота зависят от решительности/нерешительности спортсмена. Колебания спортсмена при принятии решения приводят к двум негативным исходам: либо благоприятный момент упускается, либо у спортсмена, выбирающего, каким ударом поразить ворота соперника, этот удар в итоге вообще не получается.

При оценке действий соперника проявляется своеобразный эгоцентрзм. Любому сопернику спортсмен приписывает более слабые ходы, чем себе. Причина этого не в легкомыслии спортсмена, полагает А. В. Родионов, а в том, что тем самым спортсмен оставляет себе больший простор действий, больше возможностей для поиска интересных тактических ходов, больше надежд на успешное противодействие.

ГЛАВА 6

Психомоторная сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности

Понятие «психомоторика» введено в научный обиход И. М. Сеченовым. Оно подчеркивает зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции. Так, осуществление произвольных движений (физических упражнений) происходит под контролем сознания, а проявление двигательных качеств требует участия волевого усилия. Поэтому психомоторная сфера человека — это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающихся в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств.

6.1. Качества, характеризующие быстродействие

Показатели, характеризующие быстродействие, делят на четыре группы:

1) время сокращения и расслабления мышц;
2) время одиночного движения;
3) время реагирования на сигнал;
4) частота движений.

Между этими скоростными проявлениями имеется некоторая связь, в частности за счет общего для них скоростного типологического комплекса свойств нервной системы, включающего в себя слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, высокую лабильность. Однако в их проявлении наблюдается и специфичность. Поэтому можно быстро сокращать мышцу, но медленнее ее расслаблять. Можно обладать большой частотой движений и относительно плохим временем реагирования на сигнал. Это заставляет подходить к оценке скоростных возможностей спортсмена дифференцированно. Кроме того, нужно иметь в виду и специфичность проявления показателей быстродействия в лабораторных условиях по сравнению с изменением быстроты передвижений спортсмена в реальных условиях. Как правило, в первом случае предлагаются такие испытания, которые исключают влияние антропометрических особенностей человека на измеряемые показатели. Во втором же случае антропометрические особенности играют большую роль. Скоростные показатели в естественных условиях спортивной деятельности зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется си-

лой мышц и через нее — массой тела или его звеньев, длиной рычага (конечности), общей длиной тела и т. п.

Кроме того, многие спортивные действия требуют проявления всех форм быстродействия (например, у спринтеров), поэтому спортивный результат зависит от каждого из них. Хотя в ряде видов спорта преимущественное выражение получает только одно из скоростных проявлений (например, в стрельбе по тарелочкам — время реакции на движущийся объект).

Время реагирования на сигнал (время реакции). Время реакции измеряется интервалом между появлением сигнала и началом ответного действия (как, например, у бегунов, конькобежцев, берущих старт). Это время определяется:

1) быстротой возбуждения рецептора и сенсорного центра (зависит от чувствительности того или иного анализатора — зрительного, слухового, тактильного);
2) быстротой переработки сигнала в центральной нервной системе (перекодирования, опознания);
3) быстротой принятия спортсменом решения о реагировании на сигнал;
4) быстротой посылки сигнала к началу действия по двигательным нервам;
5) быстротой развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоления инерции покоя соответствующего звена тела.

При измерении времени реакции в лабораторных условиях (на рефлексометре) к этому добавляется еще и время, уходящее на преодоление сопротивления кнопки прибора, с помощью которой останавливается секундомер, запускаемый экспериментатором в момент подачи сигнала. В реальных условиях спортивной деятельности (принятия старта) имеется *предварительный период* реакции на стартовый сигнал, связанный с его ожиданием (от команды «Внимание!» до команды «Марш!» или выстрела стартера).

Исходя из этого, время реакции включает *сенсорный* и *моторный компоненты.* Первый называют латентным периодом сенсомоторной реакции. Его длительность зависит от модальности сигнала (звукового, зрительного и т. п.), так как чувствительность разных анализаторов неодинаковая: на звуковые сигналы латентный период несколько короче, чем на зрительные; среди последних на красный цвет латентный период короче, чем на зеленый и синий.

Выделяют также **латентное время напряжения** и **расслабления мышц**, определяемое по электромиограмме (записи на приборе электрической активности мышцы, то есть биотоков).

Во многих случаях от спортсмена требуется не простое реагирование на одиночный сигнал, а оценка ситуации, значимость того или иного стимула, тем более если их много и появляются они одновременно. Тогда перед спортсменом возникает вопрос: на какой из них реагировать, каким способом? В связи с этим выделяют **простые сенсомоторные реакции** (реагирование на одиночный сигнал) и **сложные**, которые делятся на *дифференцировочные* (когда на один сигнал надо реагировать, а на другой — нет) и на *реакции выбора* (когда нужно реагировать на каждый сигнал, но по-разному). В сложных реакциях латентный период увеличивается за счет времени, уходящего на различение и узнавание раздражителя (то есть отнесения его к определенной группе, что важно для разгадывания замыслов

соперника), на выбор наиболее пригодного в данной ситуации ответного действия. В результате этой «центральной задержки» время сложной реакции может превышать время простой реакции (120–140 мс) почти в два раза. Правда, у опытных спортсменов (например, у боксеров) оно может приближаться к времени простой реакции, если они реагируют на хорошо известные действия соперника.

Между временем простой реакции и временем «центральной задержки» нет соответствия. Например, при развитии состояния монотонии время простой реакции укорачивается, а время «центральной задержки» увеличивается (а вместе с ней и время сложной реакции выбора). Это дает основание рассматривать время «центральной задержки» в качестве самостоятельного показателя быстроты реагирования.

К сложным относят и *реакцию на движущийся объект* (РДО), сущность которой состоит в следующем: как правило, спортсмен управляет своими движениями, упреждая события, например когда футбольный вратарь выходит на перехват мяча; следя за ситуацией и перемещением мяча, вратарь должен *экстраполировать* (предвидеть), в какой точке штрафной площади и когда окажется мяч. В зависимости от этих расчетов он определяет направление и быстроту своего перемещения. В РДО играет роль не абсолютная быстрота реагирования, а его своевременность.

Показано, что в реакции на движущийся объект основное значение имеет умение увидеть предмет, движущийся с большой скоростью. Эта способность тренируема, как, впрочем, и компоненты простой и сложной сенсомоторной реакции. Поэтому у опытных спортсменов время реагирования на сигналы короче, чем у начинающих. Связано это в значительной степени и с тем, что опытный спортсмен в спортивных единоборствах и играх реагирует не столько на движение объекта (мяча, рапиры и т. п.), сколько на подготовительные действия соперника. Доказано, что вратарь не успевает среагировать на мяч при сильном пробитии пенальти. Поэтому его удачные действия, связанные с отражением одинадцатиметровых ударов, объясняются, как правило, предугадыванием направления удара.

Моторный компонент времени реакции зависит от быстроты возбуждения мышц, а также от того, какими силами инерции покоя (то есть, по существу, весом) обладают различные звенья конечности.

Время реакции зависит от интенсивности сигнала: чем он интенсивнее (до некоторого предела), тем меньше время реакции. Однако чрезмерно сильные сигналы тормозят быстроту ответной реакции.

Большое влияние на быстроту реагирования оказывает концентрация внимания. В связи с этим спортсмен быстрее среагирует на ожидаемый сигнал (например, после команды «Внимание!»), чем на неожиданный (например, пас мяча от партнера).

Частота движений зависит как от описанных выше механизмов, так и от способности спортсмена быстро расслаблять мышцы. Механизмом повышения частоты движений при тренировке является усвоение ритма (темпа)[1] функциональной

[1] Часто понятия «темп» и «ритм» употребляются как синонимы. В действительности это несколько разные понятия. Темп — это повторение одних и тех же движений (например, беговых шагов) через одинаковые промежутки времени. Ритм характеризуется повторением движений при различных временных интервалах (например, разбег прыгуна в высоту или все убыстряющиеся вращения метателя молота),

системой, связанное с повышением лабильности двигательных нервных центров и мышц. Например, сначала спортсмен пытается воспроизвести темп движений, задаваемый метрономом. Затем, по мере усвоения темпа, он сам уже без звуколидера может повторить нужный темп движений.

Время простой сенсомоторной реакции в среднем меньше у мужчин, чем у женщин (то есть у мужчин выше быстрота реагирования на сигналы). Выше в среднем у мужчин по сравнению с женщинами и максимальный темп движений.

6.2. Выносливость и ее компоненты

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности или качества за счет прилагаемых волевых усилий. Измеряют выносливость либо временем работы на заданной интенсивности, либо количеством качественно выполненных попыток воспроизведения навыка при многократном его повторении.

Длительность работы до снижения ее интенсивности и качества можно разделить на две фазы. Первая фаза — работа до появления *чувства усталости*, которое, как правило, свидетельствует о наступлении состояния утомления. Вторая фаза — работа на фоне усталости за счет дополнительных волевых усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность или качество работы — *фаза компенсированного утомления*. Соотношение этих фаз у разных людей различно: у лиц со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая, у лиц с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая. Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность и качество работы, является общим психологическим компонентом для всех видов выносливости (силовой, скоростной, аэробной). Это значит, что, несмотря на специфику различных видов выносливости, спортсмен, имеющий более длительную фазу компенсированного утомления, чем другие, будет обнаруживать свою особенность в любом виде выносливости (что при беге, что при выполнении силовых упражнений).

Проявление выносливости и ее компонентов зависит от силы мотива. Например, соревновательный мотив, особенно командный (групповой), значительно увеличивает силовую выносливость некоторых спортсменов.

6.3. Мышечная сила

Под мышечной силой понимают способность человека за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Хотя мышечная сила во многом определяется морфологическими и физиологическими особенностями человека, психический компонент тоже является важным, если не решающим: без волевого усилия спортсмен не сможет проявить мышечную силу. Ведь от волевого усилия зависит частота импульсов, поступающих из нервных центров к мышцам (а этой частотой кодируется сила пускового сигнала, идущего из центра на периферию, — чем больше частота импульсов, тем большее возбуждающее влияние оказывается на мышечные волокна). Кроме того, от волевого усилия зависит количество одновременно сокращающихся мышечных волокон — чем большее число их сокращается одновременно, тем боль-

шая сила проявляется мышцей. Проявление мышечной силы зависит и от координационных способностей, умения одновременно включать в работу мышцы-синергисты и расслаблять мышцы-антагонисты.

Психическая регуляция участвует и при дозировании мышечных усилий, которое необходимо при выполнении ряда двигательных действий (броске мяча в корзину при игре в баскетбол, ударе по мячу при пасе партнеру и т. д.).

Понятие «мышечная сила» не тождественно понятию «сила человека». Последняя определяется через величину преодолеваемого внешнего сопротивления и зависит от массы тела. Поэтому спортсмены, развивающие одинаковое мышечное усилие, могут обладать разной абсолютной силой: она будет больше у того спортсмена, у кого больше масса тела. Именно поэтому в ряде видов спорта введены весовые категории, которые в какой-то степени уравнивают силовые возможности спортсменов разного веса.

В спортивных движениях сила и быстрота движений, сочетаясь друг с другом, выступают как интегральное психомоторное качество — *взрывная сила*. Взрывная сила, проявляемая при отталкивании от опоры, называется *прыгучестью*, при метательных движениях — *резкостью*.

6.4. Координированность

Способность человека управлять согласованностью и соразмерностью движений и удерживать необходимую позу называется координированностью.

Согласованность движений заключается в поочередности их осуществления согласно технике (структуре) того или иного физического упражнения. А это требует согласованного во времени сокращения и расслабления определенных мышечных групп, когда во время окончания одного движения начинает подготавливаться последующее. В результате создается слитность двигательного акта, его целостность. Скованность спортсмена при его излишнем эмоциональном возбуждении, страхе выступления нарушает согласованность сокращения и расслабления мышц, делает движения порывистыми или зажатыми.

Соразмерность выражается в дозировании параметров движений — амплитуды, усилия, длительности, ускорения — в соответствии с двигательной задачей. А это требует формирования в процессе разучивания двигательного действия пространственных, силовых и временных эталонов движений, которые должны закрепиться в памяти спортсмена.

Соразмерность характеризует феномен, получивший название с легкой руки И. М. Сеченов, «мышечное чувство». В публикациях спортивных психологов и педагогов часто можно встретить утверждение, что по точности воспроизведения амплитуд и усилий они определяли *мышечную* (*проприорецептивную*) *чувствительность* (даже без указания какую — абсолютную или дифференциальную). Эти утверждения ошибочны. Абсолютная чувствительность измеряется минимальной силой раздражителя, которую может ощутить человек. Эта величина определяет *абсолютный порог* чувствительности. Дифференциальная чувствительность измеряется минимальным различием между двумя интенсивностями раздражителя, которую может заметить человек. Эта величина определяет *дифференциальный порог*. Воспроизведение и отмеривание пространственных и сило-

вых параметров движений не имеет ничего общего ни с тем ни с другим. Точность отмеривания и воспроизведения зависит не от чувствительности, а от соответствия субъективных эталонов реальным, то есть тем, которые требуется воспроизвести. Дело в том, что при запоминании какого-то параметра движения он в представлении человека подвергается, как правило, искажению: у одних он становится бо́льшим, чем реальный, у других — меньшим. Абсолютная же мышечная чувствительность измеряется другим способом[1].

Сенсорномышечная координированность является наиболее сложной, так как связана с согласованием движений спортсмена во времени и пространстве. Для этого необходим быстрый и тонкий анализ внешних сигналов — зрительных, слуховых, тактильных — и их сопоставление с внутренними сигналами — проприорецептивными, вестибулярными.

Все это требует сознательного программирования двигательного действия, то есть формирования, оживления и удержания в кратковременной памяти представления о действии в целом и об отдельных его параметрах. В связи с этим надо различать два вида памяти: *память на движения* — это мультианализаторное запоминание, сохранение и воспроизведение целостного образа действия (то есть своеобразная кинетическая мелодия) и словесно-описательные компонеты, а также *двигательную* (*проприорецептивную*) *память* — запоминание, сохранение и воспроизведение отдельных параметров движений. Плохая память на движение создает определенные трудности при диагностировании координированности спортсмена. Определяя ее, подразумевают, что исследуются возможности исполнительной части двигательного действия, связанные с координационными механизмами. В тренерской практике для этого спортсмену предлагается выполнить какой-то комплекс следующих друг за другом в определенной последовательности движений. В зависимости от того, насколько четко и последовательно он выполняет этот комплекс движений, и судят о координированности спортсмена. В действительности же в процесс воспроизведения может вмешаться память: либо у спортсмена не сформировался правильный образ даваемого комплекса, либо он забыл последовательность движений. Поэтому, прежде чем судить о координированности человека, нужно убедиться, что у него сформировался правильный образ движений и что этот образ достаточно надежно закрепился в памяти.

Координация заключается не только в управлении движениями, но и в **регуляции позы**. *Позой называется закрепление тела и его частей в определенном положении.* Поза служит для сохранения равновесия тела и для фиксации некоторых суставов, без которой осуществление движений в других суставах становится невозможным, следовательно, невозможным становится и выполнение спортивного упражнения в целом.

Виды координированности. Координированность проявляется в ручной ловкости, телесной ловкости (и ее разновидности — юркости) и меткости, которые можно рассматривать как самостоятельные психомоторные качества.

Ручная ловкость — это способность точно и своевременно совершать двигательные действия при взаимодействии с какими-то объектами. Характерными

[1] Описание методик измерения различных психомоторных, в том числе проприорецптивных, показателей см.: *Ильин Е. П.* Психомоторная организация человека. СПб., 2003.

примерами ручной ловкости являются работа художественных гимнасток со спортивными снарядами, перехваты при выполнении упражнения на перекладине и брусьях, ловля мяча. При этих действиях спортсменами осуществляется экстраполирование по месту в пространстве, по времени достижения данного места, по амплитуде движений и усилию.

Телесная ловкость, связанная с управлением в пространстве и времени движениями своего тела, проявляется в гимнастике, акробатике, фигурном катании, хоккее с шайбой (увернуться от силового приема соперника) и других видах спорта.

Меткость — это способность попадать в цель при баллистических движениях рук и ног (бросках, ударах ногой по мячу). Она зависит от точности глазомера (способности определять расстояние до объекта) и точности регулирования усилий и амплитуд движений.

6.5. Выраженность психомоторных качеств у представителей разных видов спорта

Каждый вид спортивной деятельности требует проявления практически всех психомоторных качеств. Однако основными в отдельных видах спорта являются далеко не все из них. Так, в одних циклических видах спорта, называемых спринтерскими (бег на короткие дистанции, езда на велосипеде), ведущими являются *скоростные качества* — короткое время реакции, высокий максимальный темп движений ног, а в других, называемых стайерскими, ведущую роль играет *аэробная выносливость*. Между этими циклическими видами спорта находятся такие виды, которые требуют проявления *скоростной выносливости* (например, бег на 400 и 800 м), которая во многом зависит от анаэробных возможностей организма спортсменов.

Специфика вида спорта проявляется, например, в таком виде быстроты, как реакция на движущийся объект (РДО). Она различна у представителей разных видов спорта (табл. 6.1).

Наилучшие показатели РДО имели фигуристы, боксеры и футболисты, а наихудшие — легкоатлеты и борцы.

По данным Л. С. Солнцевой, самая высокая быстрота сложной зрительно-моторной реакции была у футболистов и боксеров и значительно меньшая — у борцов, пловцов, гимнастов и легкоатлетов.

В других видах спорта (так называемых технических) основным психомоторным качеством является *координированность* (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки и метания в легкой атлетике, спортивные игры и т. д.). При этом в разных видах спорта роль различных проявлений координированности различна. Например, в стрельбе важнейшую роль играет *устойчивость тела и рук*. Способность удерживать равновесие очень важна и для спортивных гимнасток при выполнении упражнений на бревне. В ряде спортивных игр важно такое проявление координированности, как *меткость* бросков и ударов мячом по воротам, которая зависит от точности дифференцирования усилий и амплитуд (табл. 6.2), точности глазомера и т. д.

Таблица 6.1

Скорость и точность реакции на движущийся объект у представителей различных видов спорта (по Л. С. Солнцевой)

Виды спорта	Средняя скорость реакции в сигмах (с)	Точность реакции (средняя величина ошибки в процентах к заданной величине)
Фигурное катание	0,136	2,2
Бокс	0,136	2,3
Футбол	0,138	2,4
Плавание	0,147	3,0
Гимнастика	0,150	3,3
Легкая атлетика	0,152	4,2
Борьба	0,154	4,6

Таблица 6.2

Точность дифференцирования амплитуд и усилий у баскетболистов команд мастеров с раличной меткостью выполнения штрафных бросков (по данным Л. Ф. Евсеевой)[1]

Меткость	Дифференциальный порог (в процентах) при			
	прибавлении амплитуды	убавлении амплитуды	прибавлении усилия	убавлении усилия
Высокая	13,7	13,3	14,3	18,2
Средняя	18,7	18,7	14,4	19,2
Низкая	21,1	21,1	23,6	27,5

В волейболе и футболе существуют такие понятия, как «мягкий» и «жесткий» пас. Выявлено, что «мягкий» пас обусловлен умением спортсменов расслаблять свои мышцы, которое, в свою очередь, связано с «внутренним» балансом возбуждения и торможения. Люди с преобладанием торможения менее напряжены, лучше способны расслаблять мышцы, чем люди с преобладанием возбуждения. Поэтому среди лиц с преобладанием торможения выявлено больше спортсменов с «мягким» пасом, чем среди спортсменов с преобладанием возбуждения. Кроме того, спортсмены, обладающие «мягким» пасом, обладают меньшими порогами дифференцирования амплитуд и усилий, чем спортсмены с «жестким» пасом. Это значит, что «мягкий» пас связан с умением дозировать силовые и пространственные параметры движений (см.: *Мехреньгин А. М.* Обусловленность «мягкого» и «жесткого» паса у волейболистов психофизиологическими факторами // Психофизиология спортивных и трудовых способностей. Л., 1974).

В разных видах спорта формируются специфичные виды ощущений: «чувство воды» у пловцов, то есть ощущение сопротивления воды при совершении гребу-

[1] См.: *Евсеева Л. Ф.* Меткость баскетболистов и мышечно-суставная рецепция // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974.

щих движений в ней[1], «чувство мяча» (его веса, формы, твердости, эластичности) у спортигровиков и т. д.

Сила является ведущим качеством у штангистов, у спортсменов, занимающихся армрестлингом, однако в сочетании со скоростью движений она имеет большое значение и для прыгунов (как *прыгучесть*), и для метателей, и для боксеров (как *резкость*). В то же время чрезмерное развитие силы может помешать спортсменам успешно выполнять двигательные действия, требующие тонкой координации. Недаром у спортивных гимнастов существует выражение «перекачать силу».

Выносливость к статическому усилию различается у спортсменов, специализирующихся в разных видах спортивной деятельности (табл. 6.3).

Таблица 6.3

Выносливость и ее компоненты у представителей различных спортивных специализаций (по данным М. Н. Ильиной)[2]

Специализация	Выносливость, с	1-й компонент, с/%	2-й компонент, с/%
Спортивные гимнастки	67,2	16,7/25	50,5/75
Художественные гимнастки	48,8	20,0/40	28,8/60
Легкоатлеты:			
спринтеры	63,2	32,4/51	30,8/49
средневики и стайеры	101,7	24,7/24	77,0/76
Стрелки:			
из пистолета	81,8	33,5/41	47, /59
из винтовки	91,9	39,3/43	51,8/57

Как видно из приведенных в таблице данных, наибольшей выносливостью обладают средневики, стайеры и стрелки, причем среди последних большая выносливость к статическому усилию наблюдается у стреляющих из винтовки, и это понятно, если учесть ее вес, который приходится удерживать на протяжении многих часов стрельбы. Наименьшая выносливость к статическому усилию наблюдается у художественных гимнасток. Однако если рассмотреть компоненты, из которых складывается выносливость (1-й компонент — до появления чувства усталости, 2-й компонент — время терпения), то картина несколько меняется. На первое место по терпеливости выходят спортивные гимнастки, средневики и стайеры, а на последнем месте находятся спринтеры. Выявлены сходные данные на пловцах высокой квалификации. У спринтеров время до появления усталости и время терпения равнялось соответственно 48 и 52%, у стайеров — 38,6 и 61,4%. Таким образом, у пловцов-спринтеров усталость появляется позже, чем у пловцов-стайеров, но последние могут дольше работать на фоне усталости, чем первые (см.: *Куликов И. Н.* Психофизическая оценка волевых усилий пловцов //

[1] У опытных пловцов обостряется чувствительность к температуре воды в бассейне: они могут различать разницу в температуре, равную 0,5 °С.

[2] См.: *Ильина М. Н.* Проявление выносливости и ее компонентов у представителей различных видов спорта // Психомоторика. Л., 1976.

Спорт, психофизическое развитие и генетика: Материалы Всесоюзного симпозиума. М., 1976).

Несмотря на то что одно и то же качество может играть ведущую роль в разных видах спорта, в каждом из них все же имеется специфика его проявления. Например, для меткости баскетболистов более важна способность к дифференцированию усилий, чем амплитуд движений. Различительная чувствительность по отдельным параметрам движений также имеет свою специфику у легкоатлетов, специализирующихся в разных видах (см.: *Озеров В. П.* Психомоторные способности человека. Дубна, 2002).

А. В. Родионов выявил, что время простой зрительно-моторной реакции короче у спринтеров, чем у фехтовальщиков, а время сложной реакции выбора (из трех-четырех альтернатив) короче у фехтовальщиков, чем у спринтеров. И это понятно: спринтерам не приходится выбирать, на какой из сигналов надо реагировать для начала бега, он у них один — выстрел стартера. У фехтовальщиков вся деятельность связана с принятием решений в альтернативных ситуациях. Отсюда и более короткое время сложной зрительно-моторной рекции как результат специфичной тренировки (см.: *Родионов А. В.* Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФиС, 1973).

Кстати, последний пример показывает *роль специфики тренировки в развитии того или иного психомоторного качества*. Это выявлено и в других исследованиях, например при развитии способности к дифференцированию усилий у представителей разных видов спорта и даже у спортсменов одного и того же вида спорта, но при разной специализации (амплуа). Например, установлено, что специфика деятельности в парусном спорте определяет уровень развития сложной зрительно-моторной реакции: у рулевых, на которых лежит функция выбора действий при управлении яхтой и решение тактических задач, быстрота и точность реагирования выше, чем у матросов. В волейболе связующие имеют меньшее время реагирования при выборе из четырех альтернатив, чем игроки других амплуа, но уступают им в быстроте реагирования на одиночный сигнал. В конном спорте спортсмены, специализирующиеся в разных видах, тоже отличаются по свойствам нервной системы и темперамента. Меньшей подвижностью нервных процессов и нейротизмом обладают конники, специализирующиеся в конкуре, а большей подвижностью — специализирующиеся в выездке.

Специфика спортивной деятельности накладывает отпечаток и на *топографию психомоторного развития спортсменов*. Так, точность воспроизведения силового параметра у конькобежцев наиболее развита в коленном и голеностопном суставах, а у легкоатлетов-метателей и фехтовальщиков — в лучезапястном суставе. Метатели копья, фехтовальщики, теннисисты и стрелки хорошо запоминают усилия кистью и фаланговыми суставами.

ГЛАВА 7

Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности

7.1. Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности

Эффективность спортивной деятельности зависит от трех факторов: способностей и одаренности спортсмена[1], профессионализма его тренера и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности. Первый фактор заставляет говорить о **пригодности** того или иного человека к данному виду спорта. Одни люди более пригодны для занятий гимнастикой, другие — для бега на короткие дистанции, третьи — для метаний и т. д. Бытует мнение, что неспособных людей нет. Однако спортивная практика показывает, что это утверждение не бесспорно. Все дело в том, как понимать способность или неспособность. Если способность относить к *возможности* человека заниматься любым видом спорта, то тут спорить не о чем. Другое дело, когда речь заходит о высоких спортивных достижениях. Хотя трудом можно добиться многого, но не всего — надо иметь природную предрасположенность к тому или иному занятию. Именно это и подразумевается, когда идет речь о спортивной пригодности.

Пригодность с психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей), психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личностной направленности. С учетом этих уровней разрабатываются критерии для отбора детей в те или иные виды спорта по их способностям и одаренности (таланту).

---

[1] В обычной речи понятия «способности» и «одаренность» используются как синонимы. С научной же точки зрения между ними имеется различие. *Способность* — это высокая выраженность какой-либо одной функции, например концентрации или переключения внимания, быстроты или силы движения. *Одаренность* — совокупность способностей, благоприятствующих данному виду спортивной деятельности, соматических особенностей спортсмена (например, росто-весовые данные, длина конечностей) и физиологических особенностей (уровень максимального потребления кислорода, наличие в мышцах медленных или быстрых волокон).

Необходимо подчеркнуть, что для надежности прогноза об одаренности и пригодности своих учеников тренер должен опираться на научно обоснованные критерии и методики, а не доверяться только своему опыту. Как показывают многочисленные примеры, многие выдающиеся спортсмены не прошли первоначального отбора при приеме в спортивные школы. В их числе десятикратная чемпионка мира в парном катании Ирина Роднина, копьеметатель из Латвии рекордсмен мира Янис Лусис, чемпион мира по боксу Лемешев и многие другие. Поэтому для объективности отбора должны привлекаться разные специалисты, в том числе и психологи, владеющие инструментальными методами выявления способностей и обусловливающих их задатков.

Нейродинамический уровень пригодности включает в себя две группы типологических особенностей.

Первая группа — это *свойства темперамента*: экстраверсия/интроверсия, высокая или низкая тревожность, эмоциональная возбудимость/эмоциональная невозбудимость, импульсивность/неимпульсивность, ригидность/лабильность[1].

По данным Б. А. Вяткина, тревожные и эмоционально возбудимые девушки, занимающиеся художественной гимнастикой по программе мастеров, на соревнованиях выполняли упражнения на один балл хуже, чем на тренировке, — соответственно 7,36 и 8,35 балла. Нетревожные и эмоционально невозбудимые гимнастки показали практически одинаковый результат на соревновании по сравнению с тренировкой — соответственно 8,46 и 8,55 балла (см.: *Вяткин Б. А.* Влияние темперамента на деятельность спортсменок в художественной гимнастике // Темперамент и спорт. Пермь, 1974. Вып. 2).

От свойств темперамента зависит длительность сосредоточения перед выполнением упражнений (табл. 7.1). Из данных таблицы следует, что длительность сосредоточения меньше у спортсменов, имеющих высокую тревожность, импульсивность, ригидность и эмоциональную невозбудимость. При этом у спортсменов с этими типологическими особенностями (за исключением эмоционально невозбудимых) во время соревнований время сосредоточения уменьшается, в то время как у спортсменов с противоположными типологическими особенностями оно либо не изменяется, либо увеличивается.

Экстраверсия/интроверсия влияют на выбор спортсменами способов борьбы с негативными эмоциональными состояниями, возникающими во время соревнований. Интровертированные чаще всего используют самоприказы, самоободрение, самоубеждение, отвлечение от неприятных ощущений, мыслей и эмоций, вспоминание прошлых успешных выступлений. Экстраверты в основном используют мотивы общественного долга, мотивы, связанные с тренером и товарищами (см.: *Палайма Ю. Ю, А. К. Раскаушкас А. К.* Преодоление отрицательных эмоций в спортивном соревновании // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976).

[1] *Тревожность* — постоянное беспокойство человека, эмоциональная напряженность, большая озабоченность в ответственной ситуации. *Эмоциональная возбудимость* — легкость (быстрота) возникновения эмоций. *Импульсивность* — быстрота принятия решения и осуществление действия без продумывания имеющихся в данный момент условий. *Ригидность* — устойчивость и трудная изменяемость привычек, стереотипов и точек зрения. *Экстраверсия* — легкость установления контактов с незнакомыми людьми, обращенность человека вовне.

Таблица 7.1

Длительность сосредоточения у спортсменов с разными свойствами темперамента (по А. Н. Капустину)[1]

Спортсмены	Тренировка, с	Соревнование, с
Тревожные	4,25	3,47
Нетревожные	4,25	4,55
Импульсивные	3,87	3,07
Неимпульсивные	5,62	5,07
Ригидные	3,50	3,40
Неригидные	3,77	3,80
Эмоционально возбудимые	4,62	4,15
Эмоционально невозбудимые	3,00	3,15

По данным А. Н. Капустина, тревожные, эмоционально возбудимые, неимпульсивные и ригидные ухудшают качество выполнения упражнений на соревнованиях по сравнению с тренировками, а нетревожные, эмоционально невозбудимые, импульсивные и неригидные, наоборот, на соревнованиях показывают лучшее исполнение упражнений, чем на тренировках.

В. И. Румянцева выявила, что гандболисты, баскетболисты и футболисты с высоким нейротизмом в сочетании с экстравертированностью чаще допускают во время игр ошибки и нарушения в игровом взаимодействии, у них наблюдаются срывы в виде аффективных реакций (пререкания с судьями, проявление грубости по отношению к соперникам), ситуативные отказы от деятельности (см.: *Румянцева В. И.* Общение в экстремальных условиях взаимосвязанной деятельности группы (на материалах исследования спортивно-игровой деятельности гандбольных команд): Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1975).

Дополнительной иллюстрацией к различиям в поведении спортсменов с разными свойствами темперамента может служить характеристика гимнасток, данная Б. А. Вяткиным (см. приложения 6 и 7).

Вторую группу составляют *типологические особенности свойств нервной системы* (сила/слабость, подвижность/инертность, уравновешенность/неуравновешенность нервных процессов как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения).

Следует заметить, что при осуществлении долгосрочного и текущего отбора спортсменов психологи часто руководствуются устаревшими взглядами на положительную или отрицательную роль свойств нервной системы для поведения и эффективности деятельности человека.

До сих пор, например? в учебных пособиях для институтов физкультуры высказывается точка зрения, что для спортивных успехов выгодно иметь сильную, подвижную и уравновешенную нервную систему.

---

[1] См.: *Капустин А. Н.* Влияние темперамента на особенности сосредоточения у гимнастов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973. Вып. 2.

В свое время мне приходилось общаться с некоторыми тренерами сборных команд страны и спортсменами, в головы которых была заложена эта установка. Тренер женской сборной команды по баскетболу, узнав, что у интересовавших его молодых спортсменок имеется слабая нервная система, радостно воскликнул: «Вот теперь я их точно отчислю!» Тренер по боксу рассказал мне, что председатель Всесоюзного спорткомитета негласно распорядился отбирать на Олимпийские игры только спортсменов с сильной нервной системой. Этот тренер, посмеявшись, сказал: «Кого же я тогда повезу на игры, если у меня все боксеры со слабой нервной системой?» И наконец, одна баскетболистка из команды мастеров, узнав, что у нее слабая нервная система, впала в истерический плач, решив, что именно поэтому тренер надолго отправил ее в запас.

Эта точка зрения, некритически заимствованная у И. П. Павлова, не имеет серьезных доказательств и, более того, противоречит полученным в последние десятилетия данным. Эти данные подтвердили справедливость положения Б. М. Теплова, что нет хороших и плохих типологических особенностей: каждая из них в зависимости от ситуации может иметь положительные или отрицательные проявления. Так, инертность нервных процессов является задатком хорошей двигательной памяти, но препятствует быстроте реагирования. Слабость нервной системы тоже имеет положительные и отрицательные проявления.

Взаимоотношение между свойствами нервной системы человека и особенностями поведения и психического склада очень сложно. В понимании этого взаимоотношения особенно опасно руководствоваться легко напрашивающимся словесным параллелизмом. Ведь свойства нервной системы обозначаются словами, которые применяются и к характеристике психических особенностей. Легко напрашиваются такого рода параллели: сильная нервная система — значит сильный характер, сильная воля; подвижные нервные процессы — значит подвижный человек, быстрый в движениях, в решениях, в работе. На самом деле параллелизм такого рода между свойствами нервной системы и психическим складом человека нет... Сильный характер складывается по психологическим законам формирования характера, но у разных людей на различной почве при разных свойствах нервной системы.

Теплов Б. М. Новые данные по изучению свойств нервной системы человека // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. М., 1963. С. 5

Далее роль типологических особенностей свойств нервной системы в эффективности деятельности спортсменов будет раскрыта подробно. Сейчас же нужно отметить, что в качестве критериев долгосрочного отбора важно учитывать не одну какую-то типологическую особенность, а их комплекс. Причем эти положительные (то есть способствующие эффективной деятельности) типологические комплексы для разных видов спортивной деятельности различны.

Это и объясняет тот факт, что «типологический портрет» представителей разных видов спорта разный. Например, различия в типологических особенностях свойств нервной системы у прыгунов в воду и волейболистов выявлены А. П. Кашиным. Для прыгунов в воду характерны слабая нервная система и подвижность нервных процессов, а для волейболистов – бóльшая сила нервной системы и большее преобладание возбуждения над торможением (см.: *Кашин А. П.* О комплексном исследовании психофизиологических особенностей человека: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1971). В работах моих учеников типологические различия были показаны на представителях более тридцати видов спорта (табл. 7.2).

Таблица 7.2

Преобладающие тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта

Виды спорта	Типологические особенности
Лыжные гонки	Средняя или слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность возбуждения и торможения по внешнему и внутреннему балансу
Биатлон	Слабая нервная система, подвижность нервных процессов, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Прыжки на лыжах с трамплина	Сильная нервная система, средняя подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание торможения по внутреннему балансу
Лыжное двоеборье	Средняя сила нервной системы, подвижность возбуждения, средняя подвижность торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Фехтование:	
рапира	Слабая нервная система, подвижность возбуждения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
сабля	Сильная нервная система, инертность возбуждения, подвижность торможения, уравновешенность по внутреннему и внешнему балансу
шпага	Слабая нервная система, подвижность возбуждения, уравновешенность или преобладание возбуждения по внешнему и внутреннему балансу
Спортивная гимнастика	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность нервных процессов по внешнему и внутреннему балансу
Художественная гимнастика	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Акробатика	Средняя и слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу с небольшим сдвигом в сторону возбуждения, уравновешенность по внутреннему балансу
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Сила нервной системы разная, подвижность возбуждения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Настольный теннис	Слабая нервная система, инертность нервных процессов, преобладание возбуждения по внешнему и внутреннему балансу
Бадминтон	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, внешний баланс разный
Хоккей с шайбой	Сила нервной системы разная, средняя подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу
Футбол	Слабая нервная система, инртность возбужденяи и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание возбуждения или уравновешенность по внутреннему балансу

Таблица 7.2 (окончание)

Виды спорта	Типологические особенности
Легкая атлетика:	
короткий спринт	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность или преобладание возбуждения по внешнему балансу
длинный спринт	Сильная и средняя нервная система, инертность возбуждения, уравновешенность по внешнему балансу и преобладание возбуждения по внутреннему балансу
средние и длинные дистанции	Слабая нервная система, средняя подвижность или инерность нервных процессов, уравновешенность по внешнему балансу
барьерный бег	Средняя сила нервной системы, средняя подвижность нервных процессов, уравновешенность по внешнему балансу
метания	Средняя или слабая нервная система, инертность возбуждения, уравновешенность по внешнему балансу
Плавание (спринт)	Средняя сила нервной системы, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу
Гребля на байдарках и каноэ	Сила нервной системы разная, подвижность возбуждения и торможения, внешний баланс разный, практическое отсутствие лиц с преобладанием торможения по внутреннему балансу
Прыжки в воду	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу
Велосипедные гонки:	
на треке	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу
на шоссе	Слабая нервная система, инертность возбуждения, подвижность торможения, уравновешенность по внешнему балансу
Городки	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Тяжелая атлетика	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможенгия, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Борьба классическая	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Парашютный спорт	Сила нервной системы средняя или слабая, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Стрельба из лука	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность или преобладание торможения по внешнему балансу, уравновешенность по внутреннему балансу
Мотогонки	Сильная нервная система, подвижность возбуждения инертность торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Спортивное ориентирование	Слабая нервная система, инертность возбуждения, преобладание возбуждения по внешнему балансу

Однако между представителями разных видов спорта имеются не только различия в типологических особенностях, но и сходства. В тех видах спорта, где быстродействие является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены со стажем в большинстве случаев имеют «спринтерский» типологический комплекс. Он выявлен у спринтеров-легкоатлетов, у рапиристов, акробатов, спринтеров-велосипедистов, у игроков в настольный теннис.

В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к монотонии, у большинства спортсменов имеются типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по внешнему балансу.

В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) в обследованных выборках преобладали спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по внешнему балансу и инертностью нервных процессов, то есть с особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.

Наконец, в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, в беге на 400 м), большинство спортсменов имели сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, то есть типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.

В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы менее выражена. Общим лишь является преобладание в мужских командах по волейболу, баскетболу, ручному мячу игроков с подвижностью нервных процессов, то есть с хорошей переключаемостью внимания с одной ситуации на другую. В то же время в спортивных играх хорошо себя чувствуют спортсмены с любой типологией, так как многое зависит от того, на какое амплуа они попадают. Например, в футболе у «бровочников» найден типологический комплекс, присущий спринтерам (и это объяснимо, поскольку они должны обладать высокой скоростью). Полузащитники обладают в большинстве случаев типологией спортсменов, занимающихся видами спорта, связанными с проявлением выносливости, особенно скоростной. В частности, почти у всех полузащитников выявлено преобладание возбуждения по внутреннему балансу, которое обеспечивает высокую работоспособность (а именно она должна иметься в первую очередь у полузащитников, этих «челноков» в команде). Защитники атакующего плана в баскетболе имеют типологические особенности, обусловливающие проявление решительности. В волейболе «связующим» (разыгрывающим) лучше иметь подвижность нервных процессов, обеспечивающих быстроту мышления и быстрое переключение с одной ситуации на другую.

В бытность Вячеслава Платонова тренером мужских молодежных сборных СССР по волейболу мне довелось диагностировать типологические особенности свойств нервной системы у двух поколений игроков. В первой команде все связующие (Зайцев, Чернышов) имели подвижность нервных процессов и по выходе из своей возрастной группы попали в национальную команду. Во второй молодежной команде все связующие оказались с инертностью нервных процессов. Их игра не устраивала Платонова, и ни один из них потом не попал в национальную команду.

У большинства женщин-спортсменок независимо от вида спорта имеется инертность нервных процессов. Возможно, это связано с тем, что женщины выполняют б^ольшие объемы тренировочных нагрузок, их деятельность более запрограммирована, выучена на тренировочных занятиях. А это требует как терпеливости, так и хорошей двигательной памяти, которые связаны с инертностью нервных процессов.

7.2. Способности и типологические особенности свойств нервной системы

По Б. М. Теплову, типологические особенности являются задатками способностей. Это положение нашло подтверждение в многочисленных исследованиях, проведенных в последние десятилетия.

Выявлено, что каждая психомоторная способность может быть обусловлена многими задатками (в нашем случае — типологическими особенностями), что позволяет говорить о типологических комплексах, обусловливающих ту или иную способность (табл. 7.3). Так, *скоростные способности* (короткое время реагирования на сигнал, быстрое сокращение мышц и высокий максимальный темп движений) обусловлены сочетанием слабой нервной системы с подвижностью нервных процессов и преобладанием возбуждения или уравновешенностью нервных процессов по внешнему балансу. Чем больше у спортсмена имеется этих типологических особенностей (а наличие их всех у человека вовсе не обязательно), тем более вероятно, что у него выражены скоростные способности.

Таблица 7.3

Связь психомоторных качеств с типологическими особенностями свойств нервной системы

Способности	Типологические особенности
Психомоторные:	
время простой реакции	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу
максимальный темп движений	Те же
быстрота расслабления мышц	Инертность торможения, преобладание торможения по внешнему балансу
выносливость	Инертность нервных процессов
время до появления усталости	Слабая нервная система, инертность возбуждения
время терпения на фоне усталости	Сильная нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по внешнему балансу, преобладание возбуждения по внутреннему балансу
низкий тремор	Слабая нервная система, преобладание торможения по внешнему и внутреннему балансу
память на усилия и протяженность движений	Инертность возбуждения

Способности	Типологические особенности
Психические процессы:	
концентрация внимания	Сильная нервная система, преобладание возбуждения по внешнему балансу
переключение внимания	Слабая нервная система, подвижность нервных процессов
произвольная память (вербальная и невербальная)	Сильная нервная система, инертность нервных процессов
быстрота мыслительных процессов	Подвижность нервных процессов

Однако не все показатели быстродействия связаны с этим типологическим комплексом. *Латентный период расслабления мышц* меньше у лиц с инертностью торможения и с преобладанием торможения над возбуждением по внешнему и внутреннему балансу (см.: *Сальников В. А.* Латентное время напряжения и расслабления мышц и основные свойства нервной системы // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975). Таким образом, работа тормозных систем регулирования движений спортсмена обусловлена типологическими особенностями протекания тормозных процессов, а не возбуждения. Это подтверждает и тот факт, что *степень расслабления мышц*, а также подавление непроизвольного *тремора* выражены лучше у лиц с преобладанием торможения по обоим видам баланса.

Отдельно следует рассматривать и *время сложной* (*дифференцировочной*) *реакции*, играющей большую роль в спортивных единоборствах при принятии того или иного решения. Оно наименьшее у лиц со слабой и сильной нервной системой, а наибольшее — у лиц со средней силой нервной системы. Объяснение этой, странной на первый взгляд, зависимости следует искать в структуре времени сложной реакции: она включает в себя два компонента — время простой реакции (время обнаружения сигнала и организации ответного действия) и время, уходящее на дифференцирование раздражителя и принятие решения (так называемая «центральная задержка»). Установлено, что время центральной задержки меньше у лиц с сильной нервной системой (вероятно, за счет их большей способности к лучшей концентрации внимания в сложных ситуациях). Таким образом, спортсмены с сильной нервной системой имеют преимущество в одном компоненте сложной реакции, а спортсмены со слабой нервной системой — в другом компоненте (времени простого реагирования). Отсюда хуже всех реагируют спортсмены со средней силой нервной системы, не имеющие ни того ни другого преимущества.

Что касается *выносливости*, то она у спортсменов как с сильной, так и со слабой нервной системой может быть одинаковой: у первых за счет большей выраженности фазы компенсированного утомления (терпеливости), а у вторых за счет более позднего наступления усталости (см.: *Ильина М. Н.* Типологические особенности в проявлении свойств нервной системы и выносливость // Проблемы индустриальной психологии. Ярославль, 1972), так как лица со слабой нерв-

ной системой более экономно расходуют энергию при выполнении одинаковой с лицами с сильной нервной системой работы (см.: *Кадыров Р. М.* Аэробная работоспособность у лиц с сильной и слабой нервной системой // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. Л., 1987).

7.3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности свойств нервной системы

Эффективность деятельности спортсменов может снижаться при развитии у него перед деятельностью или в ходе нее неблагоприятных психофизиологических состояний тревоги, страха, монотонии, психического пресыщения, утомления, фрустрации. Устойчивость к этим состояниям (время, через которое они появляются, интенсивность выраженности) у разных спортсменов неодинаковая, что обусловлено рядом факторов, в том числе и типологическими особенностями свойств нервной системы, имеющимися у спортсмена. При этом спортсмены устойчивы к одному состоянию, но не устойчивы к другим, что зависит от того, какие типологические особенности у них имеются. Таким образом, у каждого спортсмена проявляется специфическая устойчивость к тому или иному состоянию.

Состояние психической напряженности небольшой и средней интенсивности повышает эффективность деятельности у всех спортсменов, независимо от типологических особенностей. Однако при большом психическом напряжении раньше ухудшается эффективность деятельности у спортсменов со слабой нервной системой и с преобладанием возбуждения по внешнему балансу, так как у них быстрее возникает запредельное торможение (Б. А. Вяткин).

Состояние страха (боязнь) легче развивается у спортсменов, имеющих слабую нервную систему, подвижность торможения и преобладание торможения по внешнему балансу. Обусловлено это тем, что спортсмены со слабой нервной системой более тревожны, мнительны, более чувствительны к внешним факторам.

Состояние утомления позже развивается у лиц со слабой нервной системой и инертностью нервных процессов. Это объясняется тем, что субъекты со слабой нервной системой работают более экономично, то есть тратят на единицу произведенной работы меньше энергии.

Состояние монотонии (скуки), являющееся спутником учебно-тренировочного процесса, особенно при отработке техники выполнения упражнений, а также при использовании объемных нагрузок в циклических видах спорта, быстрее развивается у спортсменов с сильной нервной системой, подвижностью нервных процессов, преобладанием возбуждения по внешнему балансу и преобладанием торможения по внутреннему балансу. Спортсмены с противоположными типологическими особенностями более устойчивы к однообразной тренировочной работе, следовательно, более длительное время сохраняют интерес к выполняемой работе, дольше удерживают внимание на оптимальном уровне (Н. П. Фетискин).

Состояние психического пресыщения, выражающееся в отвращении к выполняемой деятельности, в раздраженности спортсмена, более характерно для лиц,

имеющих слабую нервную систему, хотя может возникнуть и после состояния монотонии, если работа не прекращается.

Состояние фрустрации у спортсменов с сильной нервной системой развивается, как правило, лишь после нескольких неудачных выступлений на соревнованиях и проявляется не только в разочаровании, но и в стремлении доказать их случайность. У спортсменов со слабой нервной системой состояние фрустрации может возникнуть и при одной-двух неудачах и проявляется чаще всего в астенической форме (спортсмен перестает вернить в свои силы и может прекратить занятия спортом).

***

Соотношение между типологическими свойствами нервной системы, с одной стороны, и склонностями, способностями и эффективностью выбранной деятельности — с другой, носит следующий характер (рис. 7.1).

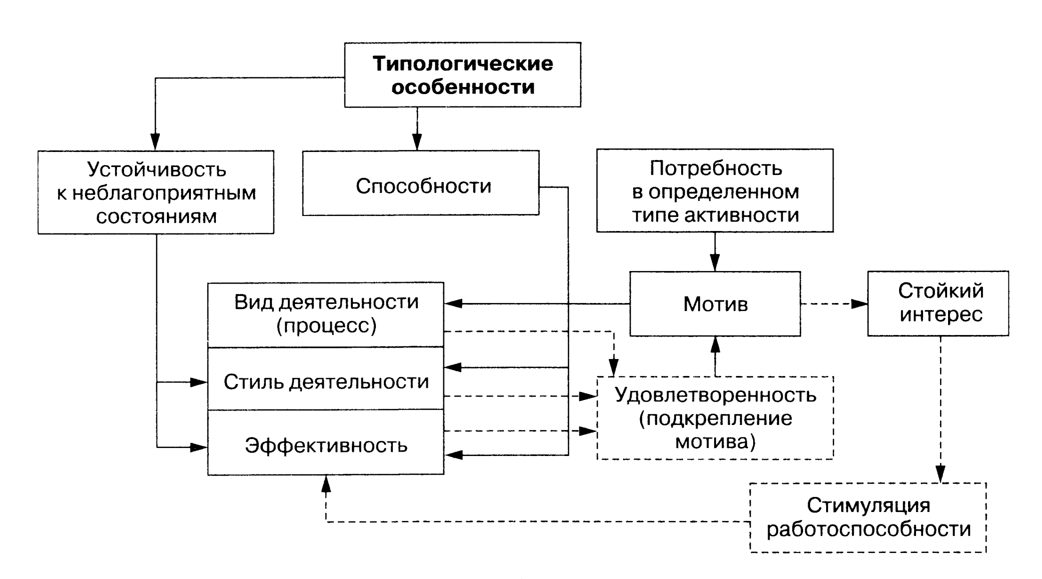


Рис. 7.1. Связь нейродинамических особенностей со склонностями, способностями и эффективностью деятельности

Как видно из схемы, типологические особенности, с одной стороны, влияют на склонность (потребность) к определенному характеру спортивной деятельности (кратковременной интенсивной, длительной умеренной, связанной или не связанной с риском, страхом), а с другой — являются задатками способностей к этой же деятельности и устойчивости к неблагоприятным состояниям. Таким образом, способности и устойчивость к состояниям подкрепляют мотив выбора вида спорта, обеспечивая эффективность деятельности и удовлетворенность занятиями, укрепляя тем самым мотив/интерес к занятиям выбранным видом спорта. Укрепление интереса побуждает спортсмена увлеченнее, с большей самоодачей тренироваться, что сказывается и на спортивных результатах.

Наличие опосредованной типологическими особенностями связи между склонностями и способностями объясняет, почему в разных видах спортивной деятель-

ности подбираются спортсмены с определенной типологией: в видах спорта, связанных главным образом с проявлением быстродействия, — со спринтерской типологией; в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости, — с типологией терпеливых и т. д. Очевидно, это является следствием двух факторов: выбора деятельности по склонности и естественного отбора (уход из данного вида спорта лиц, типология которых не обеспечивает необходимых для данной деятельности способностей).

Конечно, эта схема не объясняет всех причин выбора конкретного вида спорта. Выбор вряд ли происходит с учетом только одного фактора (в данном случае — склонности, обусловленной типологическими особенностями), что приводит к расхождению склонностей со способностями. Например, выбор спортивных игр может быть обусловлен не только склонностью к разнообразным ситуациям, но и потребностью человека в общении, в совместной деятельности. Выбор же индивидуальных видов спорта может быть связан с тем, что человек хочет, чтобы его достижения зависели только от усилий его самого, а не от удачных или неудачных действий другого.

7.4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности

Одна и та же соревновательная деятельность выполняется спортсменами различными способами, что позволяет говорить о наличии у них того или иного стиля деятельности. *Стиль деятельности — это устойчивые способы и приемы выполнения деятельности, присущие данному человеку.*

Стили спортивной деятельности делят на подготовительные и исполнительские. Исполнительские стили связаны с тактикой ведения борьбы на соревнованиях, поэтому их можно считать и тактическими. Однако тактические стили не охватывают всю тактику. Последняя гораздо богаче, гибче и приспосабливается к данным условиям соревнований, соперникам и т. п., в то время как стиль деятельности характеризует устойчивые склонности человека выполнять деятельность тем или иным способом. Поэтому часто использование «своего» стиля делает спортивное единоборство тактически бедным, прямолинейным.

Подготовительные стили отражают своеобразие соотношений между ориентировочной и исполнительной фазами деятельности. Стиль деятельности, присущий лицам со слабой и инертной нервной системой, характеризуется сбором и анализом информации, тщательным планированием предстоящей соревновательной деятельности с продумыванием даже несущественных деталей, большой продолжительностью подготовительных действий при подготовке спортивного снаряжения и оборудования. Это объясняется тем, что лица со слабой нервной системой обладают высокой тревожностью, проявляют большее беспокойство в отношении предстоящей деятельности, не любят напряженные ситуации, поэтому стараются все предусмотреть заранее, действуя по принципу: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Инертные плохо переключаются на новую неожиданно возникающую ситуацию, поэтому стремятся все предусмотреть заранее.

Стиль подготовительной деятельности лиц с сильной и подвижной нервной системой характеризуется недостаточным стремлением к сбору и систематиза-

ции информации, с планированием только основных моментов предстоящей деятельности, с акцентом на самой деятельности, и исправлением недостатков уже в ходе самой деятельности. Объясняется такое поведение лиц с указанной типологией тем, что они не боятся неожиданностей, возникающих трудностей, легко принимают решения.

Исполнительские стили деятельности. Выделено несколько подгрупп этих стилей.

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции. Имеются три предпочитаемых («удобных») способа раскладки сил на дистанции: равномерный, с более быстрым прохождением первой половины дистанции и с более быстрым прохождением второй половины дистанции. Первый стиль в основном присущ спортсменам с монотонофильным типологическим комплексом (обеспечивающим устойчивость к однообразной работе — монотонии). Второй стиль более характерен для лиц со спринтерским типологическим комплексом. Такие спортсмены, используя свою скорость и быстрое врабатывание, стремятся оторваться от группы или обеспечить задел с самого начала, поскольку, не обладая большой терпеливостью, они не могут рассчитывать на быстрый финиш. Третий стиль, наоборот, присущ спортсменам с типологическим комплексом терпеливости. Они недостаточно быстро врабатываются, поэтому компенсируют свой недостаток более сильным прохождением второй половины дистанции за счет проявления волевого усилия, помогающего им сохранять высокую скорость даже на фоне утомления (см.: *Илларионов Г. Г.* Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1978).

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции, касаются общего вопроса — динамики работоспособности спортсменов с различными типологическими особенностями. Этот вопрос изучался на представителях игровых видов спорта — баскетболистах и волейболистах.

Спортсмены с подвижностью нервных процессов и слабостью нервной системы эффективнее играют в начале тайма или партии и хуже проводят их концовку. Это связано, с одной стороны, с более быстрой их врабатываемостью, что обеспечивает эффективное начало игры, а с другой — с меньшей возможностью сопротивляться усталости, что приводит к снижению эффективности игры в конце тайма, партии или всей встречи.

Спортсмены с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов, наоборот, лучше проводят концовки таймов, партий и встреч и хуже — начало игры. Они медленнее врабатываются, но обладают лучшей способностью мобилизовываться к концу игры. А потому со спортсменами, имеющими инертность нервных процессов и сильную нервную систему, следует проводить более интенсивную и длительную разминку, чтобы к началу деятельности они были максимально подготовлены функционально и мобилизованы.

Аналогичные данные получены и относительно прыгуний в высоту: у подвижных время разминки корче, чем у инертных.

Однажды мне охарактеризовали одну волейбольную команду мастеров как волевую, доказывая это тем, что она часто проигрывает две первые партии, а потом собирается

и выигрывает матч со счетом 3:2. Я решил посмотреть, какие типологические особенности присущи игрокам этой команды. Оказалось, что у большинства из них имелась инертность нервных процессов. На разборе игры, выигранной с тем же счетом 3:2, тренер отчитывал спортсменов за то, что перед игрой они опять мало разминались: «Вам нужно разминаться не полчаса, а вдвое больше», — сказал он.

У лиц со слабой нервной системой в первой части занятия обнаруживается высокая моторная плотность, а во второй части она снижается и эти спортсмены все чаще пользуются паузами для отдыха (у спортсменов со средней силой нервной системы такого снижения не происходит).

Стили деятельности, характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивных единоборств. В боксе, фехтовании, борьбе, теннисе выделены атакующий, контратакующий, защитный и комбинационный стили ведения спортивных поединков.

Атакующий (агрессивный) стиль — прямолинейный в тактическом отношении, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы, более присущ спортсменам с преобладанием возбуждения по внешнему балансу, с инертностью возбуждения и сильной нервной системой. Объяснение выбора спортсменами с сильной нервной системой этого стиля можно видеть в сопоставлении следующих фактов. С одной стороны, сильная нервная система характеризуется б˄ольшим, чем слабая нервная система, количеством норадреналина в крови. С другой стороны, у спортсменов с агрессивным поведением при игре в хоккей найдена повышенная экскреция норадреналина. Следовательно, склонность спортсменов с сильной нервной системой к атакующему (агрессивному) стилю деятельности имеет в своей основе повышенное содержание в их организме норадреналина.

Спортсмены атакующего стиля более импульсивны, уверены в себе, обладают высокой самооценкой.

Защитный стиль характеризуется сведением риска до минимума, использованием защитных приемов (большей частью), дальней стойки и т. п. Этот стиль используется в основном лицами с подвижностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему балансу и слабой нервной системой, то есть боязливыми, нерешительными, имеющими установку на точность действий. Слабая нервная система характеризуется преобладанием адреналина над норадреналином. Стоит ли удивляться, что увеличенная экскреция адреналина найдена у хоккеистов с высокой тревожностью и пассивным поведением в игре? Очевидно: это хоккеисты, имеющие слабую нервную систему.

Контратакующий стиль по существу является разновидностью защитного стиля, поэтому и типология спортсменов, выбирающих этот стиль, соответствует защитному стилю. В ряде видов спорта (например, борьбе) лица с защитным стилем среди спортсменов высокого класса не встречаются, так как правила соревнований предусматривают наказание за ведение пассивной борьбы. Не контратакуя, схватку не выиграешь. В то же время слабая нервная система, присущая спортсменам с этим стилем, создает за счет высокой чувствительности хорошие предпосылки для проведения контратакующих действий.

Боксерам контратакующего стиля по сравнению с боксерами атакующего стиля, присущи такие психологические особенности, как высокая тревожность, ри-

гидность, избирательность в контактах, повышенная ответственность перед командой и тренером, большая зависимость и меньшая самостоятельность.

Другие стили. Проявляются стили деятельности и в командных игровых видах спорта. Например, баскетболисты с типологическим комплексом решительности чаще бросают мяч по кольцу со средней и длинной дистанции, а баскетболисты с типологическим комплексом нерешительности чаще совершают броски с ближней дистанции. Первые чаще делают острые и результативные передачи, чем вторые (см.: *Лубкин Ю. В.* Сравнительная характеристика успешности атакующих действий баскетболистов задней линии в связи с их индивидуальными и типологическими особенностями // Психофизиологические аспекты учебной и спортивной деятельности. Л., 1987).

В художественной гимнастике выделены: *артистический стиль* присущ гимнасткам со слабой нервной системой и связан с направленностью спортсменок на выражение в движениях особенностей музыкального произведения; *технический стиль* характерен для гимнасток с сильной уравновешенной нервной системой и связан с направленностью на технически грамотное и виртуозное выполнение движений; *композиционный стиль* выражен у гимнасток с сильной нервной системой и связан с гармоничностью программы выступления, оригинальностью включаемых в нее элементов (см.: *Приставкина М. В.* Исполнительский стиль как разновидность индивидуального стиля деятельности (на материалах художественной гимнастики): Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1984).

Эти стили имеют свои разновидности (подстили). Так, артистический стиль имеет два подвида: героико-драматический, присущий гимнасткам со слабой нервной системой и сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения, и лирико-романтический, характерный для гимнасток со слабой нервной системой и сдвигом баланса нервных процессов в сторону торможения.

Различные стили деятельности обнаружены у гребцов. Одни достигают наивысшей скорости хода лодки за счет больших усилий (при оптимальном темпе гребли), а другие — за счет максимальной частоты гребков. Для первых более характерны инертность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по внутреннему балансу и торможения — по внешнему, то есть монотонофильный типологический комплекс, обеспечивающий лучшую переносимость однообразной работы. Вторым более присущи подвижность возбуждения и торможения и преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу, то есть те типологические особенности, которые связаны с высоким максимальным темпом движений. И тем и другим свойственна слабая нервная система, но она выполняет разные функции: у «темповиков» способствует высокому темпу гребли, а у «силовиков» — устойчивости к монотонности.

Индивидуальные стили имеются и у шахматистов. Те, кто имеет сильную нервную систему, активно идут на обострение, не боятся цейтнотов, могут просчитывать большее число ходов вперед, чем те, кто имеет слабую нервную систему. Шахматисты со слабой нервной системой тяготеют к наигранным схемам, не любят рисковать, уклоняются от острой игры, ухудшают игру в цейтнотах, но редко в них попадают. Шахматисты с подвижностью нервных процессов характеризуются большим разбросом времени при обдумывании ходов, часто попадают в цейтноты, но хорошо в них играют. Стиль шахматистов с инертностью нервных

процессов характеризуется планированием времени и его небольшим разбросом при обдумывании ходов, они практически не попадают в цейтнот (*Данилов В. А., Козлова В. А.* Шахматная деятельность и индивидуально-психологическое своеобразие шахматистов // Проблема деятельности в советской психологии: Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду общества психологов М., 1977. Ч. 1).

Формирование стиля деятельности. Влияние типологических особенностей на формирование стиля деятельности носит не прямой, а опосредованный характер. В результате стиль деятельности формируется под влиянием двух факторов – желания и целесообразности. Первый отражает наличие склонностей, второй – самооценку имеющихся возможностей.

О выработке стиля игры в настольном теннисе у чемпионки Европы Инны Коваленко рассказывает ее тренер: «Я стал пытаться привить ей атакующий стиль игры, в котором многие в настольном теннисе видят единственный путь к успеху. Но... у нее ничего не получилось. И только тогда я понял, что она прирожденная защитница».

Целенаправленное формирование тренером у ученика стиля деятельности по принципу «делай как я» и вопреки имеющимся у спортсмена типологическим особенностям (то есть «чужого» стиля) не проходит для спортсмена бесследно. Энергетически работа «чужим» стилем обходится дороже, замедляется освоение технико-тактических приемов, а это ведет к тому, что спортсмены выполняют спортивные разряды на два-три года позже, чем спортсмены, у которых сформирован «свой» стиль. Нельзя не учитывать и того, что у новичков при формировании у них «чужого» стиля может пропасть интерес к занятиям, а это приведет к их уходу.

Показательны в этом плане результаты исследования В. А. Толочека. Он проследил успешность работы тренеров с сильной и слабой нервной системой, вырабатывавших у борцов-дзюдоистов соответствующие стили деятельности. У тренера со слабой нервной системой спортивное мастерство повысилось у 55% борцов со слабой нервной системой и 42% с сильной и средней силой нервной системы. У тренера с сильной нервной системой формирование стиля деятельности «сильных» привело к тому, что у всех борцов со слабой нервной системой появились негативные реакции (у борцов с сильной нервной системой таких реакций было значительно меньше – 11%). В конце года в этой группе осталось 16 человек из 26. Спортивное мастерство выросло у 80% борцов, имевших сильную нервную систему, и только у 20%, имевших слабую нервную систему (см.: *Толочек В. А.* Стили профессиональной деятельности. М., 2000).

Таблица 7.4

Выраженность силы нервной системы у тренеров и их учеников (количество человек)

Тренеры, сила нервной системы	Спортсмены, сила нервной системы		
	сильная	средняя	слабая
Сильная	3	1	0
Средняя	0	3	1
Слабая	0	1	8

Психодиагностика группы молодых тренеров и их результативных воспитанников (призеров областных, республиканских и всесоюзных соревнований) показала, что у тренеров с большой и средней силой нервной системы чаще достигали успеха борцы с такой же типологией. То же выявилось и у тренеров, имевших слабую нервную систему. Эта же закономерность проявилась и у тренеров высшей категории при сравнении их типологии с учениками — членами сборной команды страны (табл. 7.4).

7.5. Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса

Уровень притязаний. У спортсменов с сильной нервной системой уровень притязаний выше, чем у спортсменов со слабой нервной системой. Предположительно это различие можно объяснить тем, что спортсмены с сильной нервной системой склонны к риску, поэтому завышают уровень притязаний по отношению к своим возможностям. Спортсмены со слабой нервной системой не склонны к риску, у них сильно выражено стремление к избеганию неудачи, поэтому они перестраховываются, выбирают цели ниже своих возможностей. Это может повлиять на выбор трудности решаемых задач в тренировочном процессе, на отношение спортсменов к даваемым упражнениям различной сложности.

Работоспособность на тренировках. Отношение к тренировочным занятиям у спортсменов разное; выделено три типа поведения художественных гимнасток по их отношению к своему делу на тренировочных занятиях (см.: *Амилахвари М. Г.* Проявление воли в художественной гимнастике // Проблемы психологии спорта. М., 1962. Вып. 2).

Первый тип поведения — волевой, целеустремленный. Он характеризуется следующими особенностями: спортсменка всегда приходит на занятия вовремя, охотно выполняет все упражнения, внимательна к указаниям тренера, старается осмыслить их до конца, повторяет упражнение до тех пор, пока не получит одобрения. Не затягивает отдыха: когда тренер работает с другими, самостоятельно отрабатывает отдельные элементы.

Второй тип поведения — инертный, пассивный: спортсменка достаточно исполнительна, работает с холодком, инициативы не проявляет, в перерывах сидит спокойно, отдыхает. Указания тренера выполняет, но не особенно вдумывается в них.

Третий тип поведения — вариабельный, эмотивный. Для него характерны следующие особенности: спортсменка работает по настроению, охотно выполняет те упражнения, которые нравятся и удаются. Старается обойти трудности. Не всегда выполняет указания тренера — возражает, капризничает.

Первый тип наверняка относится к спортсменкам, обладающим высокой потребностью в двигательной активности (а она имеется у лиц с преобладанием возбуждения над торможением по внутреннему балансу). Второй тип, наоборот, скорее относится к спортсменкам с низкой потребностью двигательной активности (и преобладанием торможения над возбуждением по внутреннему балансу). Кроме того, у них, вероятно, имеется инертность возбуждения. Третий тип присущ

эмоциональным спортсменкам, имеющим к тому же высокий нейротизм, при котором людям присуща неустойчивость настроения.

Особенности формирования навыков. У спортсменов с разными психологическими особенностями имеются существенные различия в процессе формирования навыков.

Например, при более развитой зрительной памяти тренеру лучше делать акцент на наглядном методе обучения, при лучшем развитии слуховой памяти и словесно-логического мышления — сопровождать показ подробным объяснением, при преобладании двигательной памяти — ориентироваться больше на метод непосредственного исполнения.

Быстрота научения, и прежде всего формирование двигательных умений, зависит от ряда психических процессов, которые тесно связаны с типологическими особенностями.

На этапе формирования представления о двигательном действии важную роль играют слабая нервная система, уравновешенность нервных процессов и средняя степень подвижности возбуждения и торможения. Это обусловлено тем, что быстрота формирования представления об упражнении зависит от объема зрительного восприятия, который больше у лиц с указанной типологией. Объем зрительного восприятия определяет полноту «схватывания» схемы движения, особенно при лимитированном времени восприятия, что и имеет место в естественных условиях показа упражнения тренером.

На этапе закрепления разучиваемого упражнения большую роль играют мнемические способности и обусловливающие их типологические особенности проявления свойств нервной системы. Первоначальное запоминание лучше осуществляется спортсменами с инертностью нервных процессов. Однако не только память на движения определяет формирование двигательных умений. Переработка информации, использование ее в процессе выполнения движений тоже играют существенную роль, а они связаны с подвижностью и лабильностью нервной системы. Поэтому темпы обучения на начальном этапе выше у лиц с подвижностью нервных процессов (и это часто принимается тренерами за наличие у них больших способностей, чем у инертных). Однако затем инертные догоняют подвижных и качество навыка становится у тех и других одинаковым (см.: *Гончаров В. И.* Роль типологических особенностей нервной системы в запоминании и сохранении образа физических упражнений // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. Л., 1984; *Юсим Е. Д.* Индивидуальные различия в моторной памяти и свойства нервной системы: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1975).

Методы, используемые на тренировочных занятиях. В практике используются распределенный и концентрированный методы обучения. Их эффективность неодинакова для лиц с различными типологическими особенностями. Так, распределенный метод лучше применять в работе со спортсменами, имеющими слабую нервную систему, а концентрированный метод — со спортсменами, имеющими сильную нервную систему.

Наибольшее изменение психического состояния в сторону увеличения уровня напряжения у лиц со слабой нервной системой вызывают интервальный и темповый ме-

тоды, наименьшее — переменный (длительная однообразная работа. — *Е. И.*). У лиц с сильной нервной системой наибольшему психическому напряжению способствует большая по объему нагрузка, а наименьшему — интервальная и темповая.

Русинов П. Г. В сб.: Темперамент и спорт. Пермь, 1976. Вып. 3. С. 83

Спортсмены с инертностью нервных процессов лучше усваивают небольшой объем движений в стандартных условиях с малой вариативностью. Переход к освоению ими нового в работе целесообразно осуществлять только после прочного усвоения предыдущего материала. Спортсмены с подвижностью нервных процессов лучше усваивают разнообразные действия с последующим их совершенствованием.

Использование соревновательного метода на тренировках также должно проходить с учетом типологических особенностей спортсменов. Эффективность деятельности спортсменов со слабой нервной системой во время контрольных соревнований и прикидок может повышаться, однако злоупотреблять этим методом не стоит, так как это может истощить их нервную систему перед ответственными соревнованиями. В то же время соревновательный метод хорошо стимулирует спортсменов с сильной нервной системой.

Спортсмены с высокой тревожностью чаще пользуются самоконтролем вследствие своей неуверенности в правильности выполнения действия. Они чаще требуют от тренера обратной связи для подтверждения своей успешности. Сложные упражнения тревожные осваивают хуже, поэтому для них, как и для лиц со слабой нервной системой, более оптимальным является распределенный метод обучения. Для спортсменов с низкой тревожностью и сильной нервной системой более оптимальным является концентрированный метод обучения.

Ученики с подвижностью нервных процессов на первых этапах формирования навыка опережают в успешности учеников с инертностью нервных процессов. Однако затем инертные догоняют подвижных и качество навыка становится у тех и других одинаковым (см.: *Мерлинкин В. П., Бубнов М. Е.* К вопросу о влиянии инертности-подвижности нервной системы на сохранение навыков // Актуальные вопросы теории и методики физического воспитания школьников. Казань, 1977. Вып. 1).

При перерывах в тренировочных занятиях лучше сохраняется навык у инертных вследствие того, что у них лучше долговременная память.

Ранее уже говорилось, что идеомоторная тренировка ускоряет формирование навыков. Однако у спортсменов с инертностью нервных процессов эффект ее использования может быть обратным.

Быстрота прироста психомоторных качеств (силы и скоростно-силовых качеств) зависит от типологических особенностей спортсмена, но эта зависимость опосредована интенсивностью и объемом нагрузки. Больший прирост скоростно-силовых качеств у спортсменов с сильной нервной системой наблюдается при использовании интенсивной (околопредельной) нагрузки, а у спортсменов со слабой нервной системой — при использовании объемной (средней и большой интенсивности) нагрузки (см.: *Сальников В. А.* Влияние величины интенсивности нагрузки на рост результатов у тяжелоатлетов-разрядников, различающихся типологическими проявлениями свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд.

наук. Л., 1975). Поэтому тренеры должны давать нагрузки с учетом силы нервной системы спортсмена.

Использование знаний о типологии спортсменов полезно и при планировании всего тренировочного цикла, то есть не только величины нагрузки, но и частоты, длительности пауз отдыха. Лицам с сильной нервной системой можно давать не только бóльшую по интенсивности нагрузку, но и с меньшими интервалами, так как восстановление у них происходит быстрее, чем у лиц со слабой нервной системой.

Спортсмены с инертностью нервных процессов могут выполнять большую нагрузку в одном занятии, но время восстановления у них больше, поэтому перерывы между занятиями для них должны планироваться более длительные.

Темпы роста результатов. Выше уже говорилось, что формирование «своего» стиля спортивной деятельности, то есть соответствующего типологическим особенностям, приводит к более высоким темпам освоения технико-тактических действий, что сказывается и на более быстром выполнении нормативов спортивных разрядов. Это было показано А. Р. Шириновым (см.: Формирование стиля ведения схватки у борцов-самбистов: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1988) в отношении борцов (табл. 7.5).

Таблица 7.5

Достижение борцами индивидуального высшего спортивного разряда при наличии «своего» и «чужого» стиля

Стиль борьбы	Спортивный разряд		
	первый	кандидат в мастера	мастер спорта
«Свой»	4,0 (12)	5,0 (15)	6,8 (10)
«Чужой»	5,4 (10)	7,2 (11)	11,2 (5)

Примечание: первая цифра (без скобок) — количество лет, затраченных борцом для достижения соответствующей спортивной квалификации, в скобках — количество борцов, достигших этой квалификации.

Как видно из таблицы, независимо от того, каким стилем пользуются борцы — атакующим или контратакующим, прослеживается одна и та же закономерность: те спортсмены, которые используют «свой» стиль, выполняют нормативы спортивных разрядов раньше, чем использующие «чужой» стиль. При этом чем выше спортивный разряд, тем существеннее становятся эти различия. Так, при выполнении первого разряда разница составила 1,4 года, при выполнении нормы кандидата в мастера спорта — 2,2 года, а при выполнении норматива мастера спорта — 4,4 года.

Устойчивость спортсменов к неблагоприятным факторам тренировочных нагрузок, в частности к монотонии, тоже обеспечивает более быстрое выполнение нормативов спортивных разрядов.

Аналогичная закономерность выявлена у стрелков из лука, только ведущим качеством у них была терпеливость. Те спортсмены, которые имели выраженный типологический комплекс терпеливости (сильную нервную систему, инертность возбуждения, преобладание торможения по внешнему балансу и преобладание

возбуждения по внутреннему балансу), достигли уровня мастера спорта и кандидата в мастера в течение одного-двух лет, в то время как спортсмены с менее выраженным комплексом терпеливости потратили на выполнение тех же разрядов от трех до пяти лет (см.: *Илларионов Г. Г., Алексеев В. А., Никаноров В. Т.* Психофизиологические особенности мотогонщиков на льду и стрелков из лука // Психофизиологические особенности спортивной и учебной деятельности. Л., 1984).

Тяжелоатлеты, имеющие типологический монотоноустойчивый комплекс, дольше сохраняют перспективу достижения поставленной цели, а штангисты, имеющие противоположные типологические особенности, — меньше. Это объясняется тем, что тренировка штангистов довольно однообразна. Имеет значение и уровень нейротизма у штангистов. Среди штангистов, не утративших перспективу своего роста, было значительно меньше лиц с высоким нейротизмом, чем среди потерявших такую перспективу (см.: *Никитин А. М., Сальников В. А.* Влияние типологических особенностей на устойчивость перспективы достижения высоких спортивных результатов // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. Л., 1981).

7.6. Типологические особенности и оптимальность условий спортивной деятельности

Типологические особенности свойств нервной системы важно учитывать и после произведенного отбора, уже в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, поскольку в зависимости от условий этой деятельности спортсмены с различными типологическими особенностями будут показывать разную эффективность.

Тренировочные и соревновательные условия деятельности. Спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировочных занятиях, контрольных играх и прикидках, как правило, лучшие результаты, чем на официальных соревнованиях. Спортсмены же с сильной нервной системой более эффективны на соревнованиях, чем на тренировках. Это объясняется тем, что для первых соревнования являются чрезмерным стимулом, в то время как для вторых тренировочная обстановка является недостаточно сильным раздражителем.

Это может ввести в заблуждение тренера при первом знакомстве со спортсменом, особенно в тех случаях, когда спортсмен знает, что его «просматривают». Спортсмен, особенно со слабой нервной системой, становится психически закрепощенным и не показывает всего, на что способен.

В организации тренировочного процесса и соревнования тренерам целесообразно учитывать эффективность деятельности спортсмена в роли начинающего и догоняющего. Лица со слабой нервной системой более эффективны в роли начинающих, то есть когда они выступают первыми. Лица с сильной нервной системой более эффективны в роли догоняющих, когда они выступают после соперника и знают уже его результат. Такие же соотношения имеются между лицами с подвижностью и инертностью нервных процессов. Следовательно, в зависимости от того, как складывается во время игры ситуация, и тактических задач тре-

нер может варьировать составом, делая ставку на наиболее эффективных на данном отрезке игры спортсменов.

Спортсмены со слабой нервной системой лучше выступают на соревнованиях, степень значимости которых не столь велика. В ситуации большого напряжения (при большой ответственности за исход матча, старта) их результаты ухудшаются. В то же время спортсмены с сильной нервной системой выступают тем лучше, чем труднее и значимее соревнование. На легкие или малозначащие игры они мобилизуются плохо.

Поэтому для спортсменов со слабой нервной системой выгоднее принижать значимость соревнования и не требовать от них сверхусилий для достижения индивидуальных или групповых целей. Спортсменов же с сильной нервной системой в ряде случаев необходимо дополнительно стимулировать перед «легкими» соревнованиями, найти для них в этих соревнованиях дополнительный личный смысл.

Погодные и природные условия соревнований. В ряде видов спорта, соревнования по которым проводятся на открытой местности, существенное влияние на эффективность деятельности спортсменов оказывают погодные и природные условия. При определенных погодных условиях и рельефе местности одни спортсмены получают преимущество над другими.

Так, в плохую погоду, при рыхлом снеге и неукатанной лыжне лучше чувствуют себя лыжники, имеющие сильную нервную систему, инертность нервных процессов, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, то есть с типологическим комплексом терпеливости. При хорошем скольжении лучше чувствуют себя лыжники с противоположными типологическими особенностями, обладающие лучшей техникой и большими скоростными возможностями. Конечно, такое сравнение возможно только при одинаковом уровне мастерства и функциональной подготовленности спортсменов.

То же можно сказать и о роли рельефа местности, по которой проходит гонка. К простому и однообразному рельефу оказываются более приспособленными спортсмены с монотонофильным типологическим комплексом. Сложный рельеф предпочитают спортсмены более сильные физически и имеющие типологический комплекс терпеливости.

Раздел II

Психология тренировочного процесса

ГЛАВА 8

Психологические основы эффективности тренировочного процесса

Рекорды устанавливаются и соревнования выигрываются не в день выступления. Они подготавливаются в течение многих лет напряженного труда спортсменов на тренировках. Именно качество последних, а не только и не столько их продолжительность и интенсивность определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все более очевидным, что обеспечить достижение высокого спортивного результата простым увеличением тренировочных нагрузок нельзя. Лишь на первых этапах тренировочного процесса такой подход обеспечивает рост результатов.

Между тем первоначально спортсмены и, к сожалению, некоторые тренеры стремятся проделать работу как можно большего объема, чтобы быстрее добиться желаемого результата, уподобляясь при этом людям, которые, говоря словами известного изобретателя Эдисона, согласны до изнеможения работать, вместо того чтобы подумать, как работать.

Качество тренировочного процесса в первую очередь определяется соблюдением дидактических принципов, основанных на психологических и физиологических исследованиях закономерностей реагирования спортсмена и его организма на те или иные воздействия.

8.1. Принцип сознательности

Первостепенность принципа сознательности подчеркивал еще П. Ф. Лесгафт. Реализация этого принципа связана:

1) с пониманием спортсменами цели и задач спортивной тренировки, престижности занятий спортом и меры своей ответственности за достижение высокого результата;
2) с умением спортсменов оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, что помогает уберечь спортсмена как от излишней самоуверенности, так и от необоснованного разочарования;
3) с осмысленным отношением к задачам, которые ставит перед спортсменами тренер, так как обучение не может проходить успешно, если спортсмен не понимает этих задач, не контролирует выполняемых действий и не осо-

знает ошибок, не ищет путей их устранения, не имеет представления об общих закономерностях обучения, функциональной и психологической подготовки.

Конечно, сознательное отношение к тренировочному процессу нельзя выработать сразу; это процесс постепенный и длительный. При этом важно не останавливаться на низкой степени понимания, когда спортсмен знает правило и видит его применение к данной ситуации, но не знает, на чем это правило основано. Постепенно увеличивая объем знаний, спортсмен должен понять, какие психофизиологические закономерности лежат в основе того или иного дидактического принципа.

Поэтому думающего спортсмена можно привлечь к научному анализу проблем его вида спорта. Многие спортсмены сами, без воздействия тренера, занимаются таким анализом, читают специальную литературу, просматривают фильмы, общаются со специалистами по психологии, физиологии, медицине. Спортсмены, которые проявляют такое всестороннее понимание всех аспектов своего вида спорта, обычно превосходят соперников, которые не проявляют подобного интереса к спорту и своей спортивной специализации.

Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо помочь в формировании «мостов понимания» между конкретными упражнениями и целостным движением или деятельностью, в которой ему придется участвовать. Игнорирование этого правила, может быть, из-за предположения, что спортсмен и так знает, почему он выполняет то или иное упражнение, нередко делает тренировку менее эффективной и не способствует активности спортсмена.

Думающие молодые спортсмены и более опытные часто делают полезные поправки и замечания тренеру относительно модификации отдельных упражнений, планирования тренировок и соединения отдельных частей тренировочного процесса в единое целое. Многие спортсмены знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах. Внимательное отношение к предложениям спортсмена может нередко способствовать более продуктивным тренировкам и скорейшему освоению упражнения благодаря активности и полной самоотдаче спортсмена.

Спортсменов на всех уровнях их квалификации следует обучать как думающих, сознательных людей, а не как роботов.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 40, 42

Роль принципа сознательности при формировании навыков будет показана в следующей главе.

8.2. Принцип активности

Решение учебно-тренировочных задач во многом зависит от активности спортсменов. Последняя должна проистекать не столько от потребности в двигательной активности, которая у разных спортсменов разная[1], сколько от понимания

[1] У людей с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу и сильной нервной системой объем двигательной активности значительно больше, чем у людей с преобладанием торможения и слабой нервной системой. Очевидно, лица с этой типологией имеют от рождения более высокий заряд

необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, без которых достижение высокого спортивного результате невозможно.

Опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании тренировок и подборе упражнений.

Одним из факторов, снижающих активность спортсменов на тренировке, являются допускаемые тренером *ошибки при постановке задачи*. Л. В. Вишнева выделила наиболее типичные ошибки.

1. Тренер перечисляет упражнения, которые будут выполнять его ученики, вместо того чтобы поставить задачу, которая должна быть решена.
2. Задача, которая ставится перед спортсменами тренером, является значимой для него, а не для спортсменов.
3. Тренер ставит неконкретную задачу, например научиться метать копье. Такую задачу юные спортсмены понимают плохо, что приводит к формированию нечеткого представления об упражнении. Спортсмены не понимают, что надо конкретно делать, что надо развивать.
4. Тренер ставит непривлекательные для учеников задачи. Нужно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность. Например, тренер по баскетболу объявляет, что в игре будут засчитываться только те попадания мяча в корзину, которые последуют после правильно выполненных передач. В этом случае у баскетболистов появляется стимул выполнять упражнение в передаче мяча партнеру правильно.
5. Тренер ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одной-двух тренировок. В этом случае у спортсменов создается впечатление, что затрачиваемые ими усилия напрасны.

Большое влияние на активность спортсменов на тренировочных занятиях оказывает их *удовлетворенность* тренировками. Она может рассматриваться в нескольких аспектах: удовлетворенность условиями и содержанием тренировок, взаимоотношениями с товарищами и тренером, успехами обучения. Чем более зрелый в социальном и спортивном отношении спортсмен, тем дифференцированее дается им оценка удовлетворенности по этим параметрам, причем главной становится удовлетворенность спортивными результатами и взаимоотношениями с тренером. У новичков же имеется, как правило, генерализованная оценка пребывания в данной спортивной секции.

Общая удовлетворенность повышает активность спортсменов на тренировках. Но удовлетворенность достигнутым, сохраняющаяся длительное время, может привести к благодушию, самоуспокоенности спортсмена и к снижению его активности.

Активность учащихся не должна быть спонтанной и подменяться двигательной развязностью, беготней, криком и т. п. *зоологическими действиями*, как метко отметил А. С. Макаренко. Активность должна быть организованной тренером, то есть ограниченной рамками запланированного материала. В то же время

двигательной активности и им требуется больше времени для ее разрядки. Только тогда они получают удовлетворение от двигательной деятельности. Кроме того, они более терпеливы, то есть могут дольше работать на фоне усталости.

надо давать возможность спортсменам реализовать свою высокую потребность в двигательной активности бо́льшим числом повторений упражнения. Для этого при выполнении упражнений, например общеразвивающих, тренеру нужно не объявлять число повторений, одинаковое для всех, а отсчитывать интервалы времени (вести счет, например до десяти), в течение которого каждый спортсмен будет выполнять упражнение в том темпе, который соответствует его возможностям.

Высшей формой активности спортсменов является их умение частично или целиком проводить самостоятельно свои тренировки.

8.3. Принцип эмоциональности тренировочных занятий

Принцип активности должен подкрепляться принципом эмоциональности тренировок. Ведь на тренировочных занятиях спортсмены (особенно юные) должны получать удовольствие. Известно, что работа над техникой выполнения двигательных действий — занятие довольно скучное, приводящее часто к развитию состояния монотонии (о нем говорилось в главе 4).

Однако в стремлении создать положительное эмоциональное настроение у спортсменов (радости) на тренировках тренеры не должны превращать занятие в некую развлекаловку. Ведь радость на тренировке, как и на любом занятии, — это не столько веселье, сколько радость труда, общения с товарищами и любимым тренером. К. Д. Ушинский писал, что на занятиях «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку» (*Ушинский К. Д.* Соч. Т. 6. М., 1948. С. 259).

Основным источником радости для спортсменов на занятиях должен являться сам процесс тренировочной деятельности, связанный с освоением двигательных действий («ура, получилось!»), с преодолением страха или усталости, с ростом психомоторных качеств. Однако имеется и ряд других факторов, повышающих эмоциональность занятий.

Обстановка, в которой проходит занятие, и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность тренировки. Эстетика зала, тренер, сам светящийся радостью и заражающий ею учеников, — все это имеет немаловажное значение. Собранность тренера, краткость и четкость его команд, бодрость тона его речи (не переходящей на крик) настраивают спортсменов на мажорный и деловой лад. В то же время его повышенное эмоциональное возбуждение, его суетливость, шумливость скорее приведут к повышению неорганизованной активности учащихся. Не надо сыпать на тренировке бесконечными шутками, развлекая детей, однако необходимо, чтобы строгость перемежалась улыбками, огорчения стирались радостью от успеха.

Эмоциональный рассказ о сильном, упорном, целеустремленном спортсмене, о мужественной спортивной борьбе, о героических подвигах спортсменов в годы Великой Отечественной войны и т. п. повышает результаты юных спортсменов в соревнованиях. Пловцы (перворазрядники и мастера спорта 14–16 лет) слушали рассказы о выдающихся спортсменах и после этого улучшали результаты в плавании

вольным стилем на 12% после менее эмоциональной и на 21% после более эмоциональной беседы.

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность и общение. М., 1993. С. 47

Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей — занимательности, престижности и др. — вызывают у учащихся сильный эмоциональный отклик, что сказывается и на мобилизационных возможностей спортсменов. Н. Р. Богуш и Л. И. Валигура (Некоторые особенности эмоционально-волевых проявлений в представляемой и реальной соревновательной ситуации // Труды Киевского ГИФК, 1959. Вып. 2) отмечали, что соревновательная стимуляция дает больший прирост максимального темпа движений и мышечной силы, чем призывы повысить волевое усилие.

Однако сильное эмоциональное возбуждение мешает работе над техникой, делает движения импульсивными, резкими, мешает сосредоточению внимания на мышечных ощущениях. Поэтому эти методы лучше использовать в конце занятия.

Разнообразие средств и методов, используемых тренером на тренировках. Еще П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность» (*Лесгафт П. Ф.* Собр. соч. М., 1952. Т. 2. С. 339). Поэтому тренер должен разнообразить средства и методы проведения тренировок — разнообразить даваемые упражнения, порядок их следования, вводить новые упражнения, чередовать занятия в зале с занятиями на воздухе и т. д.

8.4. Принцип систематичности (регулярности)

Постоянство упражнения является непременным условием создания прочного тренировочного эффекта. Это способствует тому, что ощущения, образы и знания, сформированные на предыдущем тренировочном занятии, не исчезают и спортсмен начинает следующее тренировочное занятие на новом, более высоком уровне, с определенным опытом. Поэтому систематичность предусматривает связывание нового материала с предыдущим. Этому помогает использование тренером вводных предложений: «Как вам известно...», «В прошлый раз мы разучивали такое-то тактическое действие, сегодня мы усложним его...»

Однако при соблюдении этого принципа следует предусматривать и безнагрузочные дни. Известно, что малый перерыв в обучении (1–3 дня) приводит к увеличению полноты содержания образа двигательного действия, к большей отчетливости представления пространственных, силовых и временны́х характеристик движения. Это явление называется *реминисценцией.*

Этот принцип базируется и на физиологических закономерностях, в частности на учете фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) энергетического потенциала организма спортсменов. Но рассмотрение этого вопроса находится вне компетенции психологов[1].

[1] Желающие ознакомиться с этими закономерностями могут обратиться к книге: *Ильин Е. П.* Психофизиология физического воспитания. М., 1983 (глава VII, § 3). Там же читатель найдет и физиоло-

8.5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий

При овладении знаниями и умениями этот принцип выражается в правиле: от простого — к сложному.

Мера трудности не только объективна, но и субъективна и зависит от многих факторов — биомеханических, физиологических, психологических. Если исходить только из биомеханической структуры физических упражнений, то можно сделать неверное заключение о трудности того или иного задания для спортсмена.

Казалось бы, согнуть одну (последнюю) фалангу пальца на руке очень просто. Однако абсолютное большинство людей не могут сделать этого, не согнув одновременно и другие фаланги пальцев. Дело, следовательно, в координационной предуготованности или непредуготованности людей для выполнения того или иного движения. Движения, координационно совпадающие с естественными двигательными актами человека, осваиваются легко и поэтому расцениваются обучающимися как легкие.

Трудность или легкость физических упражнений зависит также от величины затрачиваемых усилий. Например, подтягивание на кольцах — упражнение легкое по координации, но трудное физически, требующее определенной силы.

Трудным будет считаться спортсменом упражнение, вызывающее у него боязнь. Поэтому выполнение упражнения на высоком гимнастическом бревне может быть расценено как более трудное, чем на низком. Неуверенность в себе также повышает субъективную трудность физического упражнения.

На первых порах при овладении физическим упражнением при возникновении субъективной трудности целесообразно упростить задание. Однако при этом важно не впасть в другую крайность: когда задание становится неинтересным для спортсменов. Это приведет к снижению эмоционального тонуса и целеустремленности спортсменов.

8.6. Принцип подкрепления

Процесс обучения и воспитания требует соблюдения одного непременного условия: тренер должен проявлять заинтересованность в успехах своих учеников. Реализацию этого принципа тренер может осуществлять следующими путями:

1) показывать всем своим видом, репликами, что он видит и ценит старание ученика;
2) своевременно сообщать ученику, что им сделано правильно, а где допущены ошибки: без такого подкрепления ученик не сможет составить правильного представления об успешности освоения двигательного навыка;
3) поощрять учеников оценками, похвалой; это формирует у них уверенность в своих силах, подкрепляет желание тренироваться и преодолевать трудности и неудачи.

гическое обоснование еще одного важного принципа спортивной тренировки — прогрессирования и оптимальной трудности заданий.

8.7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки

Под индивидуализацией понимается такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний и навыков.

Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена:

1) различным уровнем обученности и тренированности занимающихся спортом;
2) индивидуально-типическими и личностными особенностями спортсменов, которые приводят к различному реагированию на тренировочные нагрузки, на общение с тренером и товарищами по команде;
3) наличием у спортсменов предпочитаемого стиля деятельности;
4) различиями между лицами мужского и женского пола в уровне физических возможностей, в психологических особенностях, потребностях, целях и направленности личности.

Разделение спортсменов на группы с учетом их подготовленности имеет как плюсы (даются разные, по силам каждому, нагрузки и различные по сложности упражнения), так и минусы. Такое разделение лишает «слабых» образца для подражания, мешает сплочению коллектива, вызывает порой у «сильных» зазнайство. Чтобы предупредить эти негативные моменты, большую часть тренировочных занятий следует делать общими для опытных и начинающих спортсменов. Так поступал, например, В. И. Алексеев, создатель знаменитой легкоатлетической школы. В этом случае воспитываются коллективисты с учетом индивидуальности каждого, а не индивидуалисты.

Групповое и индивидуализированное обучение спортсменов — не антагонисты, поскольку они находятся в разных плоскостях организации психолого-педагогического воздействия. Групповому методу может противостоять метод индивидуального обучения (занятие только с одним спортсменом), а принципу индивидуализации — метод стандартного, шаблонного обучения. И групповое, и индивидуальное обучение может проходить как с использованием, так и без использования принципа индивидуализации.

Различные аспекты осуществления принципа индивидуализации (при формировании навыков, воспитательных воздействиях, общении, нормировании нагрузок, формировании стиля деятельности) рассмотрены в соответствующих главах учебника.

8.8. Принцип моделирования соревновательной деятельности

Разнообразие используемых на тренировках упражнений должно соответствовать характеру соревновательных навыков. В каждом виде спорта тренеру нужно находить специфичные для него и сходные с режимом работы и техникой (струк-

турой) движений общеразвивающие упражнения. Однако часто это не соблюдается. Например, в тренировках футболистов можно наблюдать упражнения со скрестными шагами, предназначенные для совершенствования работы ног при перемещениях защитников, однако эти упражнения, скорее всего, будут непродуктивными, поскольку непосредственно в игровой деятельности скрестные шаги латерального типа практически не встречаются.

Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуациях соревновательной борьбы, с одновременным дублированием движений собственно соревновательных навыков (Б. Дж. Кретти).

Нужно, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные и перцептивные элементы игры (то, что видит и слышит спортсмен), но и психологическое напряжение, создаваемое воздействием соперников, зрителями. Для этого необходимо на тренировках включать элемент соревнования.

Кроме того, надо осуществлять выполнение соревновательных упражнений на фоне усталости спортсмена.

Как пишет Б. Дж. Кретти, тренер, предлагающий спортсменам упражнения, в которых совершенствуются реакции на ситуацию, отличающиеся от соревновательных, тратит свое и чужое время попусту.

Спортсменам высокого класса, специализирующимся в индивидуальных видах спорта, часто приходится выступать в соревнованиях в отсутствие своего тренера. В связи с этим тренеру целесообразно иногда проводить «тренировки в изоляции», во время которых спортсмен в течение нескольких дней тренируется самостоятельно, готовя себя специально к изоляции, с которой он столкнется на ответственных соревнованиях. Естественно, тренер должен объяснить спортсмену, для чего это делается.

ГЛАВА 9

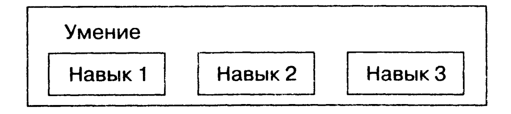
Психологические вопросы формирования умений (навыков)

9.1. Сущность понятий «умение» и «навыки»

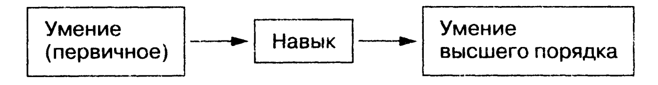
Умение — это возможность осуществлять спортивные действия согласно предписанным правилам, инструкции. В спорте этому соответствует выражение «техничное исполнение», то есть исполнение с рациональной техникой (структурой), при которой и энергии затрачивается меньше, и выход получается максимальный или близкий к нему.

Понятие «умение» в одном случае связывается с *деятельностью* в целом, а в другом случае — с отдельным *действием, операцией.* Поэтому в общей педагогике и общей психологии считается, что умение является более высокой психолого-педагогической категорией, чем навыки. У «практических» же педагогов (в системе профессионального образования, физического воспитания и спорта) существует обратная точка зрения: навыки представляют более высокую стадию овладения двигательными действиями, чем умения. В связи с этим имеющиеся взгляды на соотношение понятий «умения» и «навыки» схематично можно представить следующим образом:

а) при деятельностном подходе к умению:



б) при операциональном подходе к умению:



Компоненты двигательного умения. При ознакомлении с физическим упражнением в первую очередь формируются *сенсорный* и *интеллектуальный* его компоненты, то есть зрительный образ и понятие об упражнении.

Двигательный компонент умения связан с исполнением двигательного действия. Он представляет собой используемые в новой комбинации ранее освоенные

простые движения. Таким образом, на базе более простых движений создается более сложное новое упражнение.

Вегетативный компонент. Осуществление двигательных умений (упражнений) требует вегетативного обеспечения, то есть усиления работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличения расхода энергоресурсов организма.

Навыки как автоматизированные действия. Чаще всего навыки понимаются как частично или полностью автоматизированные действия. Автоматизация является следствием многократного повторения двигательных действий. Что же при этом происходит?

Разучивание двигательного действия (упражнения) связано с контролем спортсмена за ним, осуществляемым по различным каналам. Контроль же связан с активизацией и концентрацией внимания на двигательном действии (схема на рис. 9.1).

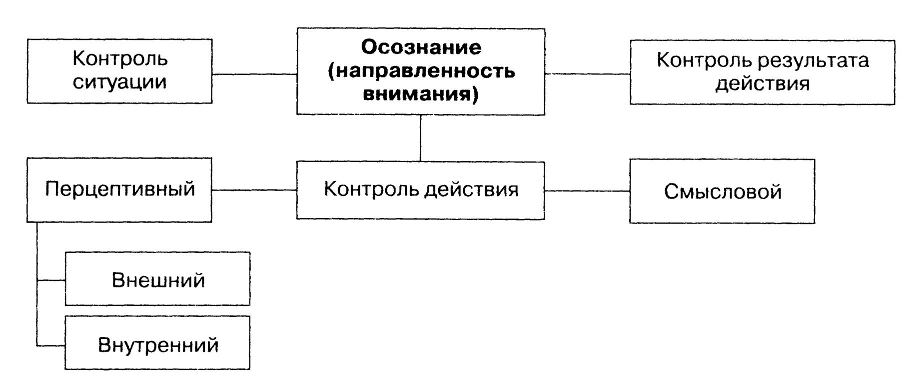


Рис. 9.1. Виды осознанного контроля за двигательным действием

Концентрированное динамическое внимание человека, выполняющего действие, может быть направлено на само действие, на результат действия и на ситуацию, в которой оно выполняется. Причем контроль над действием может быть двух видов: *смысловой* (что и как делать) и *перцептивный* (что происходит с мышцами, с частями тела и т. д.). В свою очередь, перцептивный контроль можно разделить на *внешний* (дистантный — контроль зрением, слухом, тактильный) и *внутренний* (с помощью проприорецептивных сигналов, сигналов с вестибулярного аппарата).

Переключение в случае необходимости концентрированного внимания то на одно, то на другое (с действия — на ситуацию или результат или с внешнего контроля за действием — на внутренний контроль) можно обозначить как *динамический контроль.* Говоря о нем, нельзя не вспомнить Н. А. Бернштейна (О построении движений. М.: Медгиз, 1947), который писал, что при автоматизации сознание разгружается лишь от второстепенных по смыслу деталей коррекционного управления движениями. Ведущие же смысловые коррекции никогда не уходят из поля сознания человека, они лишь переключаются с одного уровня регуляции движениями на другие в соответствии с тем, что человек хочет контролировать в данный момент. Поэтому при выполнении автоматизированных действий отчетливому осознаванию могут подвергаться как тактильно-мышечные и другие

ощущения, так и результат совершаемого действия и оценка ситуации (но не в одно и то же время).

Чем проще действие, тем легче оно выпадает из динамического контроля с использованием концентрированного внимания, которое переключается на результат действия или ситуацию.

Но означает ли переход динамического контроля с действия на его результат или ситуацию того, что действие (как полагают многие авторы) по ходу его выполнения не осознается? Очевидно, нет. Внешний перцептивный контроль над действием действительно снимается, а внутренний остается (недаром одним из признаков навыка считается переход с внешнего — зрительного контроля на внутренний — проприорецептивный).

Сложность осознавания новичком разучиваемого двигательного действия состоит в том, что, во-первых, он должен помнить, что и в какой последовательности надо делать, во-вторых, он вынужден не просто контролировать действие (получать информацию о нем), но и по ходу его выполнения *анализировать* эту информацию, чтобы узнать, правильно ли он выполняет действие. Контроль связан с выявлением сбоев, отклонений от программы, анализ — с поиском ошибок и их причин. Отсюда для новичка необходим как смысловой, так и перцептивный контроль, поскольку последний обеспечивает информацию, необходимую для смыслового контроля («обратную связь»).

При разученном действии надобность в смысловом контроле в значительной степени отпадает (человек уже выучил, что и в какой последовательности надо делать), но не исчезает потребность в перцептивном контроле, который из динамического контроля переходит в *тонический*. Это контроль над действием при минимальной интенсивности внимания человека. Примером такого контроля является внимание человека при вязании, ходьбе по улице, несении сумки и т. п. действий.

Опытная вязальщица чулок может вязать, не глядя, и даже вязать, читая книгу; твердо заученную на фортепьяно простенькую пьесу можно сыграть правильно в полной темноте. Стало быть, для сильно привычных и необширных движений руководство зрением не составляет совершенной необходимости. Это не значит, однако, чтобы движения происходили автоматично, без всякого контроля; некоторая доля внимания должна быть обращена со стороны работающего в их сторону, иначе работа была бы невозможна. Так, в местах читаемой книги, особенно сильно приковывающих к себе внимание вязальщицы, вязание останавливается. Значит, даже при чтении книги работница все-таки следит за движениями своих рук. В чем заключается это слежение, догадаться нетрудно: она должна чувствовать спицы в своих руках и чувствовать меру производимых движений.

Сеченов И. М. Избранные произведения. М., 1952. Т. 1. С. 522

В этом случае программа действия как бы «считывается» с помощью тонического (постоянно присутствующего, но ослабленного) внимания. Переключая динамическое концентрированное внимание на ситуацию, на разговор с попутчиком и т. п., человек в то же время за счет тонического контроля все время получает информацию; запрограммированное и начатое действие выполняется (в мышцах в связи с этим поддерживается необходимый тонус, режим напряжения и расслабления). Мы как бы забываем о том, что вяжем, несем сумку, идем, а вспоми-

наем об этом (привлекаем к ним динамический контроль) только тогда, когда аппарат слежения выявит отклонения от программы действия (порвется ручка у сумки, нарушится порядок следования движений, нога потеряет опору или натолкнется на препятствие и т. д.). Если изменения в программе или в режиме работы незначительны (ниже порога ощущений), то они не вызывают ориентировочной реакции человека и подключения динамического контроля. Например, человек может не заметить, как он уронил газету, листок бумаги и т. п. Тонический контроль отчетливо проявляется при удержании позы прямостояния, сидения, удержании головы в вертикальном положении.

Таким образом, автоматизированное действие выполняется не при выключении сознания, а *при распределении внимания*, что подчеркивал П. А. Рудик.

Исследование навыков в области спорта показало, что традиционное понятие навыка как автоматизированного способа действия или как автоматизированных компонентов сознательной деятельности не может быть принято. Изучение навыков в спорте позволило установить: 1) высокий уровень совершенства, до которого они доводятся в процессе спортивной тренировки и без которого немыслимо успешное выполнение физических упражнений, и 2) высокую степень осознания выполняемого действия, объясняемую тем, что спортивные действия всегда требуют необычайно большой затраты энергии и всегда связаны с чувством большой ответственности.

Осознанное выполнение относится не только к самому физическому упражнению как целостному действию, направленному на достижение определенного ясно сознаваемого результата, но и к отдельным деталям выполняемых при этом движений. Эти детали ясно осознаются не только в процессе овладения навыком, но и при совершенном владении им: спортсмен, хорошо владеющий данным видом физических упражнений, в состоянии отметить в своем сознании малейшие отступления, допущенные им в технике выполнения упражнения, и внести соответствующие исправления в свои движения. Этим вызвано определение двигательных навыков в спорте как сознательных действий, доведенных в процессе упражнения до требуемой степени совершенства, то есть выполняемх точно, быстро и с минимальной затратой энергии.

Этот теоретический вывод оказался весьма существенным для правильной постановки методики обучения и формирования двигательных навыков в спорте, поскольку он привел к отказу от механического подхода к организации тренировочных занятий. При формировании двигательных навыков в спорте огромное значение приобрело создание у обучаемых правильных зрительно-мышечно-двигательных представлений об изучаемых физических упражнениях, особенно в тех видах спорта, технические приемы которых (как, например, в стильном плавании) значительно отличаются от привычных способов движений.

Рудик П. А. В сб.: Психология спорта. М.: ФиС, 1959. С. 18–19

Важно отметить, что *автоматизированность действий не является обязательным признаком навыка как высшей стадии формирования умения*. Она также не является целью формирования навыка и неизбежным его следствием. Автоматизированность действий надо понимать как *возможность* отключения динамического контроля (концентрированного внимания), то есть отчетливого осознавания, от каких-то деталей и параметров действия. П. А. Рудик по этому поводу пишет, что автоматичность выполнения действия не может рассматриваться как признак, обязательный для всех видов навыков и выражающий якобы самое существо понятия навыка. В действительности же существо навыка следует видеть

не в автоматичности, а в достигнутой путем упражнения определенной степени совершенства действия, которое на стадии навыка становится точным, быстрым и экономным. При этом в одних навыках эта степень совершенства действия может быть связана с автоматическим его выполнением, а в других — с контролем сознания.

Возможны и переходы с одного уровня контроля (концентрированного внимания) на другой (тонический контроль) при выполнении одного и того же упражнения. Например, конькобежец обычно осознает при поворотах (наиболее трудном в техническом отношении участке дистанции, на котором происходят сбои и даже падения) те элементы бега, которые при передвижении по прямому отрезку дистанции осуществляются при тоническом (сниженном) контроле.

В. Э. Мильман при изучении осознаваемости основных технических параметров выполнения фигуристами упражнений обязательной программы и прыжков установил, что существуют два варианта контроля. Первый выражается в уходе какого-либо параметра из-под контроля сознания, второй — в переходе из сферы автоматизированного контроля в сферу сознательного. Так, при выполнении прыжков переходы в ту и другую сторону были почти в одной трети попыток. Из них в 74% случаев переходы были связаны с уходом контроля из сферы сознания, а в 26% — с включением сознательного контроля. При выполнении обязательной программы переходов в сферу сознательного контроля было еще больше — 50% (см.: *Мильман В. Э.* Самоконтроль у фигуристов как основа их технического мастерства // Научные труды ВНИИФК за 1970 год. М., 1972. Т. 2).

Кроме того, феномен автоматизации вовсе не гарантирует успешности освоения действия: ведь автоматизировать можно и неправильное действие. Поэтому П. А. Рудик, рассматривая навык как более совершенное выполнение действия, чем на начальной стадии первичного умения, отмечал, что непременной характеристикой навыка должно быть качество его выполнения.

В связи с вышесказанным возникает вопрос: если умелое действие (хорошо освоенное, выполняемое правильно, быстро и экономно) в силу каких-то обстоятельств (например, значимости ситуации) выполняется полностью под динамическим контролем, то есть полностью осознается, перестает ли оно быть навыком? И с другой стороны, является ли не совсем правильное, но автоматизированное действие, навыком? Ответы на эти вопросы зависят от того, на какую позицию мы встанем. Если называть навыком любое автоматизированное действие независимо от качества его выполнения, то ответ на эти вопросы должен быть положительным. Если же придерживаться точки зрения, что навык — это сформированное умение, то ответ должен быть отрицательным. Надо полагать, что вторая позиция ближе к истине. Основным признаком навыка надо считать качество выполнения действия, а не автоматизированный способ управления им, хотя последний вовсе не исключается. Ведь главное — научить человека рационально использовать двигательное действие, то есть сформировать у него умение высокого уровня. *Автоматизация же действия — это не цель, а следствие упражнения*, появление механизма, облегчающего выполнение действия и контроль над ним.

Исключение смыслового контроля над тем, что и как нужно делать вследствие освоения программы и многократного успешного выполнения действия, создает у человека уверенность, психологически расковывает человека (на эту психоло-

гическую сторону формирования навыков обратил внимание Н. Д. Левитов), что позволяет раскрепоститься и мышечно. А это ведет к повышению точности движений. Уверенность человека позволяет без боязни переключать динамический контроль на получаемый результат и ситуацию деятельности. Способствует отключению или ограничению смыслового контроля и образование динамического стереотипа. А это приводит к слитности движений, так как человеку не надо тратить время на принятие решения о том, что делать дальше. Отсюда проистекает и быстрота автоматизированных действий.

9.2. Формирование двигательных умений (навыков)

Стадии формирования двигательного умения (навыка)

Процесс формирования навыка условно разбивается на этапы, но их количество определяется разными учеными по-разному. Например, физиологи говорят о трех стадиях, педагоги и психологи — о трех-шести. Один из этих вариантов представлен на рис. 9.2.

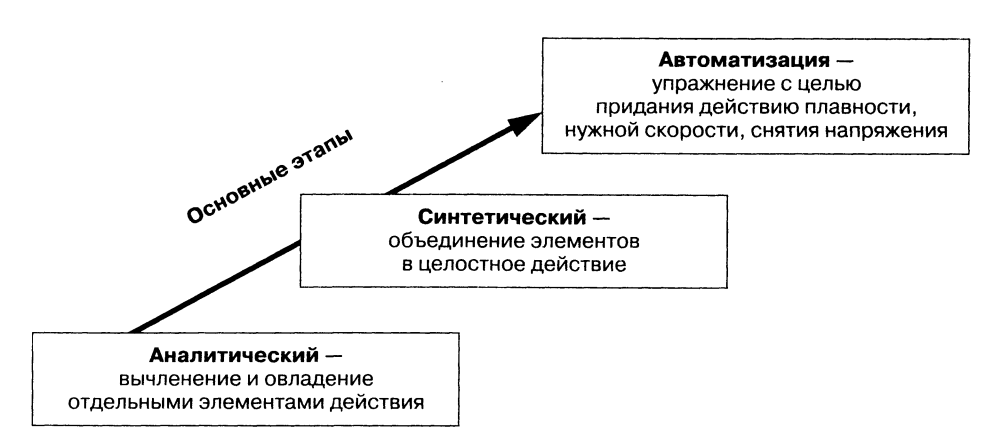


Рис. 9.2. Условия и основные этапы формирования навыка (по И. А. Домашенко)

Далее рассмотрим предложенные В. Д. Мазниченко (см.: Двигательные навыки в спорте. Малаховка, 1981) пять стадий формирования навыка.

Первая стадия связана с формированием у обучающегося понятия и зрительного представления о двигательном действии в целом. Главные каналы получения информации — зрительный (показ) и слуховой (объяснения). Возникающее представление о двигательном действии носит обобщенный характер и не подкреплено мышечно-двигательными ощущениями. Обучающийся понимает цель, но смутно представляет еще способы ее достижения.

Образно говоря, словесное описание двигательного действия и деятельности — это костыль обучающегося, от которого он по мере формирования навыка («научившись ходить самостоятельно») позднее отказывается (*Ительсон Л. С.* Лекции по современным проблемам психологии обучения. Владимир, 1972).

При передаче словесного описания двигательного действия и его элементов тренер должен пользоваться точной терминологией. Все употребляемые терми-

ны должны быть предварительно разъяснены обучающимся. Обозначение одних и тех же упражнений разными, иногда случайными, терминами затрудняет понимание движений, формирование у обучающихся адекватного образа.

Однажды на занятии по спортивной гимнастике у одной спортсменки никак не получалось выполнить на кольцах упражнение «свеча» (вис головой вниз прогнувшись). Я попросил сидевшую рядом со мной гимнастку, кстати, мастера спорта, схематически изобразить на бумаге правильное положение тела, обеспечивающее выполнение этого упражнения. К моему удивлению, гимнастка нарисовала то положение, которое и приводило к неудачным попыткам. Следовательно, даже она не имела правильного зрительного образа этого упражнения.

Формирование зрительного представления о двигательном действии зависит от выраженности ряда психических процессов, в частности от способности к «зрительному схватыванию» демонстрируемого действия, которое определяется объемом восприятия. Особое значение эта способность имеет при лимите времени, то есть при показе движения тренером в реальных условиях. При повторных показах движений зрительный образ формируется тем быстрее, чем больше выражена у обучающегося способность к переключению внимания и чем лучше кратковременная и долговременная память. Поскольку у обучающихся имеется разная быстрота формирования зрительного представления о разучиваемом упражнении, возникает необходимость контролировать степень сформированности этого представления.

Как известно каждому, *видеть* хоть тысячи раз, как что-либо делается, и *сделать* это самому — совсем не одно и то же. Часто, глядя на искусную, быструю работу опытного мастера, не можешь отделаться от яркого ощущения, что и сам с первого же раза сделал бы то же самое ничуть не хуже его. Но если мастер, прочитав эту немую мысль в наших глазах, уступит нам свое место и мы отважимся сделать пробу своих сил, то столкнемся с таким своеобразным ощущением обескураживающего недоумения, которого не забудет каждый, хоть раз испытавший его. Наша правая рука, которую мы привыкли знать послушно-исполнительной и безукоризненно скоординированной в ее движениях, вдруг окажется такой неловкой и непокорной, точно она отсижена или отморожена. <...> Дети особенно часто попадают впросак именно в случаях этого рода, когда то, что делается перед их глазами, кажется им до очевидности простым и доступным для повторения. Отсюда идут и порезанные носы, и уши у мальчишек, подстерегших, когда отец, кончив бриться, уйдет на работу, и искромсанная материя у девочек, с неменьшей самоуверенностью принимающихся за кройку платья в отсутствие матери.

Если вы хотите тут же, не сходя с места, еще раз испытать это знакомое переживание недоумения, то поставьте перед собой зеркальце и, заслонив правую руку от глаз листом бумаги так, чтобы видеть ее только в зеркале, попробуйте нарисовать квадрат и крест диагоналей внутри него («конверт») или еще что-нибудь в этом же роде.

<...> Хотя перед нами и стоит отчетливый образ движения, мы не имеем вначале никакого понятия ни о тех *коррекциях*, которые нужны для его выполнения, ни о тех *перешифровках*, с помощью которых можно втолковать мышцам, как следует вести себя. Мы видим, как мастер выполняет на наших глазах эти понятные и ясные нам движения, но снаружи не видно тех скрытых перешифровок и коррекций, которые управляют ими в его мозгу.

Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991. С. 215–216

Вторая стадия (или первая — в физиологических теориях) связана с начальным этапом выполнения разучиваемого действия, поиском тех двигательных (межмышечных) координаций, которые обеспечат выполнение двигательной задачи (вспомним, как человек учится удерживать равновесие при обучении езде на велосипеде). Задача этой и последующей стадии — научиться следовать предъявленному образцу. Эта стадия характеризуется широкой *иррадиацией* возбуждения по нервным центрам при недостаточности внутреннего торможения и неупорядоченности процессов центральной нервной системы. Иррадиация возбуждения приводит к избыточной фиксированности двигательного аппарата, так как в движение включаются и ненужные мышечные группы. Правда, с точки зрения Н. А. Бернштейна, «излишнее закрепощение» имеет и положительную сторону, поскольку таким путем блокируется сокращение ненужных мышц и движению придается определенная направленность. Мышцы-антагонисты активно вмешиваются в движение, тормозя его, что позволяет вносить коррективы по ходу его осуществления.

Эта физиологическая картина дополняется психологической, сопровождающейся эмоциональной реакцией на новизну, избыточным возбуждением волевого усилия, наличием неуверенности, а в ряде случаев — боязни. Все это приводит к защитным двигательным реакциям, к скованности. Контроль над действиями осуществляется за счет *дистантных анализаторов* (зрение и слух), а мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнения, дифференцируются еще слабо, и поэтому интероцептивный контроль играет второстепенную роль по сравнению с экстерорецептивным. Следовательно, представление о двигательном действии уточняется на этом этапе за счет «внешней» обратной связи.

> То, что секреты навыков плавания или велоезды и т. п. заключаются *не в каких-нибудь особенных телодвижениях, а в особого рода ощущениях и коррекциях,* объясняет нам, почему эти секреты не удается растолковать никаким показом (а любое *движение всегда можно показать*) и почему они совершенно и пожизненно незабываемы.
>
> *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991. С. 219

Третья стадия (вторая — у физиологов) характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые необходимы при управлении данным двигательным актом. Развивается внутреннее торможение, что позволяет точнее дифференцировать сигналы о совершаемом действии, особенно с проприорецепторов. На этом этапе экстероцептивный контроль («внешняя» обратная связь) действует наравне с проприорецептивным контролем («внутренней» обратной связью). Правильное выполнение разучиваемых движений, обеспечиваемое изложенными выше физиологическими изменениями, снимает чувство неуверенности и боязни. Постепенно устраняются защитные двигательные реакции, мешающие правильному выполнению двигательного действия. Начинает формироваться *динамический стереотип*[1], хотя ошибки в выполнении еще возможны. Обучающийся уже понимает способы выполнения действия и достижения цели, но внимание еще напряжено и концентрируется в основном на движениях. При пере-

---

[1] Динамический стереотип — комплекс движений или поведенческих навыков, выполняемых в определенной последовательности, связанный под влиянием многократных повторений в единую цепь, где конец предыдущего акта является сигналом для начала следующего.

ключении же внимания на окружающую обстановку, партнеров и т. п. качество действия ухудшается.

Четвертая стадия — автоматизация действия. Техника движения выполняется стабильно. Контроль над движениями осуществляется в основном за счет проприорецептивных сигналов, а зрительная обратная связь отходит на второй план. По мнению Н. А. Бернштейна, это имеет большое значение, обеспечивает более высокое качество исполнения движений, так как детали выполняемого действия поручаются уровням, лучше приспособленным для такого управления. Кроме того, разгружается сознательное внимание от второстепенных по смыслу деталей. Однако при этом зрительный контроль остается как регулятор и по мере надобности используется обучающимся.

Двигательное действие может быть освоено на четырех уровнях (В. П. Беспалько, 1968). На первом уровне формируются умения и навыки распознавания и классифицирования двигательных действий. Обучаемый усваивает смысл и характерные признаки действия, овладевает умениями и навыками узнавания действия, но не пробовал выполнить его практически. На втором уровне обучаемый усваивает изучаемый вариант действия и способен выполнить действие в стандартных условиях. На третьем уровне обучаемый способен выделить в действии закономерности решения задач данного класса, что позволяет решать двигательную задачу не только в стандартных, но и в вариативно изменяющихся условиях, включая экстремальные (соревнования, жизненно опасная ситуация), а также самостоятельно обнаруживать и исправлять ошибки. На четвертом уровне формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы действий, то есть самостоятельно формулировать двигательные задачи.

Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985. С. 10

Пятая стадия в теории физического воспитания связывается с формированием ***умений высшего порядка***, под которыми понимают умение варьировать техникой навыка в зависимости от условий его выполнения. Например, дискобол или копьеметатель должны учитывать направление ветра. Если ветер встречный, то угол выброса снаряда следует уменьшить (чтобы снизить сопротивление ветра полету снаряда), а если ветер попутный, то этот угол нужно увеличить (ветер будет дуть «в спину» снаряду, увеличивая дальность его полета).

Лыжники высокой квалификации могут перестраивать технику попеременного двухшажного хода сообразно изменившимся условиям гонки, например, на мягкой лыжне, когда ухудшается скольжение и уменьшается сцепление лыж со снегом. В этом случае лыжники увеличивают угол посадки, идут в более высокой стойке, толчок ногой производят под более тупым углом, что позволяет им избежать проскальзывания и полностью использовать силу мышц ног при отталкивании. Вносятся изменения в координацию движений рук и ног: если при передвижении по твердой лыжне толчок рукой опережает толчок ногой, то при передвижении по мягкой лыжне толчок рукой и ногой производится одновременно, что также уменьшает возможность проскальзывания при толчке ногой.

В одном соревновании чемпион мира по спортивной гимнастке М. Воронин при выполнении упражнения на кольцах не совсем удачно выполнил элемент, предшествующий соскоку. Поскольку в связи с этим у него не было уверенности в том, что удастся сделать двойное сальто, которым завершалось упражнение, гимнаст выполнил другой, не менее сложный соскок — сальто с поворотом на 360 градусов.

Умение высшего порядка связано и с находчивостью спортсмена, его умением заменить в случае необходимости один элемент упражнения другим.

Спортивная деятельность многообразна, что находит свое выражение в структурных особенностях динамических стереотипов, лежащих в основе техники отдельных видов спорта. Наибольшей стереотипностью и соответственно очень малой вариативностью в связи с изменяющимися условиями среды отличаются динамические стереотипы движений в спортивной гимнастике, где весьма важное значение имеет доведенная до совершенства и большой стабильности правильная форма движений. Наоборот, в таких видах спорта, как бокс, спортивные игры <...> на первом месте широкая вариативность соответствующих динамических стереотипов, поскольку выученные и доведенные до степени совершенных навыков технические приемы выполняются, как правило, при самых различных условиях (из разных положений, в разных направлениях, с различной степенью усилий, для решения различных тактических приемов, в борьбе с различными противниками и т. д.), оставаясь в то же время одними и теми же (стереотипными) действиями.

Рудик П. А. В сб.: Психология спорта. М.: ФиС, 1959. С. 19–20

***

Итак, общая динамика формирования двигательного навыка такова. При ознакомлении с двигательным действием в первую очередь формируется сенсорный и *интеллектуальный* компоненты навыка, то есть зрительный образ и понятие об упражнении. В дальнейшем эти компоненты развиваются, обогащаются и в совокупности с другими ощущениями (слуховыми, тактильными, вестибулярными, мышечно-суставными) образуют полимодальный образ-программу двигательной деятельности человека.

Формирование этого образа-программы идет от общего, схематичного к расчлененному, детализированному, а затем к редуцированному (свернутому), обобщенному образу. Это делает контроль и запуск движения более быстрыми. Существенной особенностью формирования сенсорного компонента навыка является возрастание прочности перцептивного следа (запоминания ощущений) с увеличением числа повторений действия.

Концептуальная модель деятельности включает в себя *память на ситуацию*. С ее помощью спортсмен быстро определяет, что необходимо предпринять при возникновении той или иной ситуации (например, в спортивных играх). Память на ситуацию управляет двигательным действием на начальном его этапе, до того как начнет поступать информация по каналам обратной связи. Этот вид памяти определяет правильность или ошибочность выбора способа решения двигательной задачи.

В начале овладения двигательным действием наблюдается много ошибок зрительного опознания ситуации, очень продолжительны поисковые операции, спортсмены чаще ориентируются на случайные, а не на ведущие в данной ситуации признаки. Все это приводит к неправильной оценке ситуации и к принятию ошибочных решений. По мере научения, приобретения опыта возникает тонкое различение ситуаций и понимание их за короткое время, а отсюда и адекватность принимаемых решений. Создается впечатление, что решения принимаются интуитивно. На самом же деле речь должна идти скорее об обостренности сознания и о переводе процесса восприятия ситуации на уровень **опознания**, которое осу-

ществляется легче и быстрее. Происходит «свертывание» внутренней речи, то есть вместо развернутой мысли, выраженной словами, человек использует одно-два слова, обозначающих ту или иную ситуацию или необходимое ответное действие. Это также ускоряет процесс принятия решения.

Выше уже говорилось, что в процессе формирования двигательного навыка происходит исключение ненужных мышечных сокращений, связанных с иррадиацией возбуждения. Однако при утомлении, при психическом напряжении даже на фоне упроченного навыка снова могут появиться напряжения ненужных мышечных групп. Ярким примером этого может служить высовывание языка детьми при выполнении физических упражнений, когда они очень стараются.

При формировании навыка происходит и изменение взаимоотношений между мышцами-антагонистами. В начале обучения может наблюдаться одновременная биоэлектрическая активность в этих мышцах. В дальнейшем напряжение в них либо уменьшается, либо исчезает полностью. Однако не в каждом случае напряжение мышцы-антагониста следует рассматривать как несовершенство координации: в ряде случаев их одновременное напряжение представляет собой выражение специальной формы координации.

В результате исключения ненужных мышечных групп, своевременного включения мышц в работу и их выключения, расслабления мышц-антагонистов возникает экономность движений, что сказывается и на их энергетической стоимости.

Осуществление двигательных навыков требует вегетативного обеспечения. Вегетативные функции мобилизуются при любой работе, прежде всего по *безусловно-рефлекторному* механизму. Но формирование двигательного навыка, особенно сложного, связано с тем, что вегетативные функции приспосабливаются не вообще к работе, а к конкретному виду работы и деятельности. Такое приспособление носит *условно-рефлекторный* характер.

Формирование вегетативного компонента навыка часто не совпадает по времени с окончанием формирования двигательного компонента навыка: при простом двигательном компоненте первый отстает по темпам формирования, при сложном двигательном компоненте — опережает его.

Роль сознания и мышления в двигательном научении. Говоря о роли сознания в управлении произвольными актами, необходимо выделить два аспекта: осознанность произвольных двигательных актов и сознательный характер их планирования.

Разучивание двигательного действия должно носить характер *сознательных* попыток воспроизвести его программу. Кроме того, и сама программа формируется не стихийно, а с помощью анализа внешней информации, то есть создания, как пишет П. Я. Гальперин, самим обучающимся *ориентировочной основы действия*. Даже в случае подражания опытному мастеру новичок опирается на сознательное, целенаправленное наблюдение образца разучиваемого действия, формируя у себя таким путем представление о нем. Все это подтверждает справедливость положения И. М. Сеченова о том, что движения регулируются не только чувствованием, но и мыслью.

В то же время отчетливая *осознанность* не обязательно сопутствует всем произвольным движениям в составе двигательного действия. Это наблюдается, в частности, при автоматизации действий.

В построении образа разучиваемого действия мышление направлено на познание связей между отдельными его элементами, на познание внешнесредовых и биомеханических условий, обеспечивающих успешное выполнение отдельных элементов и действия в целом, на анализ сигналов разной модальности, сообщающих о результате совершенного движения или его части. Это приводит к тому, что процесс превращается из подражательной, пассивно исполняющейся деятельности в деятельность, насыщенную умственной активностью.

Поскольку мышление протекает в форме облечения мыслей в слова и фразы, большая роль в овладении двигательными действиями принадлежит речи. Установлено, что точное овладение терминологией — необходимое условие образования правильных представлений об изучаемом физическом упражнении. Как пишет П. А. Рудик, «эти исследования разрушили существовавшее ранее мнение, что главным элементом процесса обучения физическим упражнениям является показ движений, и установили, что первосигнальные образы движений, создаваемые путем их демонстрации, могут стать правильными и полными только через их органическое соединение с второсигнальными раздражителями. Было показано также, что "проговаривание" технических приемов упражнения – важный фактор, содействующий их правильному выполнению» (*Рудик П. А.* Краткий очерк развития советской психологии спорта // Психология спорта. М.: ФиС, 1959. С. 19).

Использование слов для обозначения действий, для обозначения контролируемых в каждый момент выполнения упражнения элементов и поз создает своеобразную *словесно-смысловую мелодию*, наподобие *кинетической мелодии*, отражающей ритм мышечных напряжений по пространственным, силовым и временным параметрам. Слова-самоприказы, следующие друг за другом в строго определенной последовательности, становятся обязательным компонентом двигательного стереотипа (рис. 9.3).

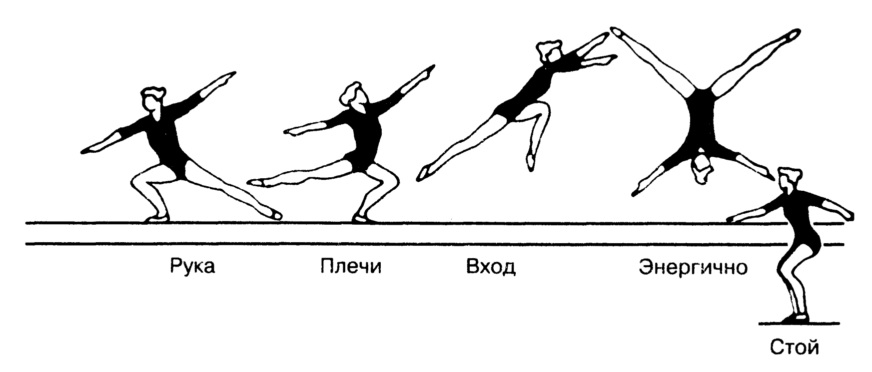


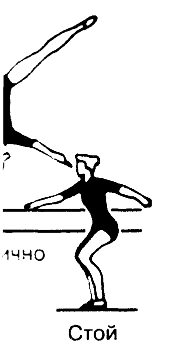
Рис. 9.3. Управление двигательными действиями с помощью самоприказов (по Б. И. Якубчику) (Источник: *Якубчик Б. И.* Некоторые индивидуальные различия в деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий // Вопросы психологии. 1964. № 5)

Роль сознательности и мышления в формировании двигательных действий неоднократно выявлялась в экспериментах. Показано, что выработка у обучающихся навыков при знании их программы обучения происходит в несколько раз

быстрее, чем без знания этой программы. Установка обучающимися движений на «прочувствование» способствует правильному восприятию и оценке техники выполняемого действия. Структура и объем усвоения при разучивании двигательных действий и поз определяются в первую очередь смысловым содержанием информации, передаваемой педагогом обучающемуся.

Следует, однако, иметь в виду, что осознавание движений не только ускоряет выработку навыков, но и тормозит. Все зависит от того, на что обращает внимание человек при контроле движений. Если внимание обращается на внешние характеристики движений — амплитуду, темп, направление усилия, то это ускоряет формирование навыка. Если же делается попытка осознать внутреннюю структуру движений, скоординировать сокращения отдельных мышечных групп в единое двигательное действие, то это замедляет выработку навыка (очевидно, в связи с тем, что человек пытается вмешиваться в управление движениями, осуществляемое с помощью врожденных координационных механизмов, низших уровней построения движений по Н. А. Бернштейну).

Идеомоторная тренировка. Уже давно было замечено, что мысленное представление движения может вызвать это движение, но в ослабленной форме. Связано это с тем, что при думании о движении в соответствующие мышцы из двигательных центров мозга посылаются сигналы, увеличивающие напряжение мышц. Этот феномен получил название *идеомоторного акта*, или *идеомоторной реакции*.



В 1828 году маркиз де Шавре повторяет опыт Галля, показывающий, что одной мысли о движении достаточно, чтобы породить это движение. Он давал испытуемым в руку свинцовый шарик на нитке и просил зажать свободный конец нити между большим и указательным пальцами и вытянуть руку горизонтально. Затем он просил испытуемого закрыть глаза и вообразить себе, что шарик совершает то или иное движение (по прямой, по косой, круговое и т. д.), стараясь при этом удерживать кончик нити неподвижно между пальцами. Через несколько секунд маятник начинал двигаться, а по окончании эксперимента ответ испытуемого подтверждал, что траектория движения маятника точно соответствовала мысленному образу, который он удерживал в течение эксперимента.

Несколько деятилетий спустя этот принцип был возрожден в салонной игре, где «медиуму» предлагалось найти спрятанную вещь. Как правило, это ему удавалось в том случае, если он держал руку человека, который спрятал вещь: «медиума» вели «по следу» непроизвольные микросокращения мышц последнего.

Мира Е., Лопец Е. Графическая методика исследования личности. СПб., 2002. С. 8–9

Идеомоторные акты через некоторое время стали использовать в *идеомоторной* (*ментальной*) *тренировке*. Это репетиция двигательной задачи при отсутствии движений. Еще в 30-х годах XX века было выявлено, что мысленное воспроизведение предстоящего двигательного задания приводит к лучшему выполнению этого задания. Эти факты привели А. Ц. Пуни к созданию концепции о *тренирующем действии представления движений*. Он со своими учениками показал, что тренировка путем представлений дает возможность строить, закреплять, совершенствавать и переделывать программы двигательных действий путем мысленного выполнения действий. Такая тренировка оказывает значительный эффект в развитии точности движений, максимального темпа движений и мышечной

силы (табл. 9.1). Еще больший эффект достигается в том случае, если предварительное представление разучиваемого действия сочетается с практическим его выполнением.

Таблица 9.1

Тренирующее действие представления движений (улучшение в процентах)

Качества	При практической тренировке	При тренировке путем представлений движений
Точность движений	58,0	34,0
Быстрота постукивания	17,5	6,4
Быстрота бега на месте	11,1	16,8
Сила кисти	4,9	3,3

Выполнение двигательных действий в уме способствует формированию адекватного предваряющего образа и отбору нужных двигательных элементов, улучшает использование прошлого опыта в этом процессе.

Л. Б. Ительсон (см: Лекции по современным проблемам психологии обучения. Владимир, 1972) использовал мысленное представление алгоритма деятельности, сходное с методом «представления движений» А. Ц. Пуни. Введение «идеальных проб» уменьшило суммарное число попыток (куда входили и реально осуществлявшиеся попытки), необходимых для успешного выполнения деятельности. Обучение ускорялось в 2 раза. При этом было установлено наличие оптимального сочетания мысленно и реально выполняемых двигательных действий (25% — мысленных и 75% — реальных проб). Уменьшение или увеличение мысленных проб от 25% ухудшало эффективность обучения.

Особое значение идеомоторная тренировка приобретает в случае невозможности осуществлять двигательные действия (болезнь, травмы). В этих случаях мысленное выполнение двигательных действий способствует сохранению, быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков.

На первых этапах идеомоторной тренировки имеется скрытая фаза, во время которой реальное выполнение двигательного действия дает больший эффект, чем в сочетании с мысленными представлениями. Такая задержка в тренирующем влиянии представления движений связана, очевидно, с тем, что адекватный образ реального действия формируется не сразу.

Идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка и в том случае, если она непродолжительна (не более 5 минут).

Кроме того, идеомоторная тренировка наиболее эффективна при овладении сложнокоординированными движениями.

Идеомоторную тренировку целесообразнее проводить не в бодрствующем состоянии (при оптимальной активности корковых центров), а в состоянии неглубокой отрешенности, полусне, когда человек становится более восприимчивым к усвоению программы разучиваемых действий.

Если же идеомоторная тренировка проводится в бодрствующем состоянии, то мысленное выполнение действий целесообразно сопровождать проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем «про себя», во внутренней ре-

ни, акцентируя внимание на так называемых опорных пунктах, трудных моментах или недостаточно закрепленных элементах действия.

Мастер спорта по спортивной гимнастике рассказала мне, что на соревновании перед выходом к брусьям она, мысленно повторяя предстоящее упражнение, «увидела», как на одном из элементов она сорвалась. «И что вы думаете, — сказала спортсменка, — я действительно упала со снаряда именно на этом элементе».

Тренирующее действие представления движений (идеомоторная тренировка) может иметь и отрицательный эффект, если у спортсмена имеется недостаточная полнота образа действия, а также если мысленное воспризведение действия выполняется с ошибками.

Плетисмографические исследования Э. Вебера обнаружили, что не только при действительной, но и при воображаемой работе происходит приток крови к мышцам, участвующим в выполнении представляемого движения. Аллерс и Шеминский показали, что при психомоторном представлении сжатия кулака возникают такие же токи действия в мышцах, как при реальном сокращении мышц руки, сжимающейся в кулак.

Существенные факты приводит Э. Джекобсон в серии работ, опубликованных им в американских журналах в период с 1929 по 1932 год. Они обобщены Джекобсоном в статье «Электрофизиология умственной деятельности». Пользуясь разработанной им гальванометрической методикой, он исследовал нервно-мышечные реакции на воображаемую работу у испытуемых, хорошо натренированных в расслаблении мышц. Результаты этих экспериментов привели Джекобсона к ряду очень существенных для понимания идеомоторных актов заключений.

1. Представление какого-либо движения или действия вызывает реальное, хотя и очень слабое, сокращение работающих мышц: механограммы указывают на смещение «работающей» руки в пределах от 0,07 до 0,32 мм. Напряжение мышц испытуемыми ощущается, движение же не замечается.
2. Микродвижения руки соответствуют характеру представляемого действия: например, при представлении одиночного броска мяча на механограмме отмечается одиночное сокращение мышц, при представлении ритмических движений (накачивание велосипедной шины, гребля и др.) на механограмме регистрируются ритмические мышечные сокращения.
3. Чисто зрительное представление движения не вызывает сокращения мышц конечностей, но при этом отмечается сокращение глазодвигательных мышц.
4. В случае, когда на воображаемую работу нет реакции «работающих» мышц, имеет место подстановка зрительного представления действия взамен двигательного.

Таким образом, Джекобсоном обнаружен ряд фактов, в частности показывающих реальность тенденции к осуществлению представляемых движений и устанавливающих, что ведущую роль в произвольных движениях играют моторные, а не зрительные представления.

Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959. С. 47–48

Большое внимание идеомоторной тренировке уделяется в зарубежной спортивной психологии. Делались попытки выяснить, на каком этапе обучения двигательным действиям идеомоторная тренировка наиболее эффективна. Однозначного ответа не получено. Одни авторы выявили, что наибольший эффект от ее использования достигается на начальном этапе обучения, другие — что на стадии совершенствования, когда спортсмены уже достаточно знакомы с движениями, третьи утверждают, что она эффективна на любой стадии обучения.

По-разному объясняются и механизмы положительного влияния идеомоторной тренировки. Выделяют четыре теоретические концепции: когнитивно-двигательную, психо-нейромышечную, тоническую и аттенциональную (регуляция внимания).

Самой распространенной является первая концепция, в рамках которой идеомоторная тренировка рассматривается как процесс моделирования движений в уме, в ходе которого формируются когнитивные компоненты навыка — представление движения. Повышаются яркость и контролируемость образа. Сторонники этой концепции считают, что когнитивные компоненты навыка подвержены большему влиянию идеомоторной тренировки, чем двигательные. Установлено, что идеомоторная тренировка больше влияет на медленные движения, чем на быстрые, в которых меньше осознаваемых когнитивных элементов. Так, меньший эффект идеомоторной тренировки был выявлен в отношении метаний, бросков, силовых действий, сохранения равновесия.

Психо-нейромышечная концепция связывает положительный эффект идеомоторной тренировки с нервно-мышечными импульсами при воображаемом движении, которые идентичны реальным, но меньше выражены. Тренирующий эффект объясняется с этих позиций тем, что небольшой проприорецептивной обратной связи с мышцами оказывается достаточно для совершенствования и поддержания двигательной схемы навыка. По сути, это объяснение тренирующего эффекта идеомоторной тренировки с использованием мышечных ощущений, как и при выполнении реальных движений.

Одним из центральных положений этой концепции является «зеркальный эффект», то есть возникновение микроактивности именно в тех мышцах, которые участвуют в представляемом движении. Однако это положение Джекобсона оказалось спорным, поскольку в большинстве опытов ЭМГ-электроды накладывались только на «рабочую» мышцу. В то же время при более широком спектре регистрации биотоков мышц активность наблюдается и в других мышцах (например, при представлении сжатия динамометра — в мышцах ног). То есть микровозбуждения мышц оказываются генерализованными и скорее, с моей точки зрения, отражают механизм *волевого усилия*, чем структуру движения.

Сторонники концепции тонической настройки считают, что спортсмен путем идеомоторной тренировки готовится к действию, устанавливая необходимый уровень возбуждения (в физиологии такое опережение называется *реперкуссионным влиянием* нервных центров на периферию, которое изменяет возбудимость и тонус мышц и биохимические процессы в них перед тем, как туда поступит пусковой импульс). Следует, однако, заметить, что зарубежные авторы в данном случае подменяют понятие идеомоторной *тренировки* преднастройкой на предстоящее действие. То есть у них речь идет не о долгосрочном использовании идеомоторного акта, а об однократном его применении. В действительности же многократное использование идеомоторного акта, способствующего развитию силы и быстроты движений, может быть объяснено этим механизмом (за счет постоянного улучшения трофики (питания) мышечной ткани).

Аттенционная концепция идеомоторной тренировки связывает ее эффект с изменением направленности и фокусирования внимания. Установлено, что максимальный эффект такой тренировки проявляется лишь через некоторое время

после тренировки. Представления движения вытесняют посторонние образы, которые могут мешать настройке мышц на работу. Однако и в этом случае речь, скорее всего, идет о преднастройке, а не о тренировке.

Известная горнолыжница Х Фландерс об идеомоторной тренировке: «Вы должны тренироваться, проходя трассу естественным образом, но также должны многократно проходить эту трассу мысленно, используя зрительные образы. <...> Когда мысленная попытка неудачна, вы просто "перематываете касету назад", благодаря чему вам не приходится кувыркаться по склону! Ваши представления порой могут быть неверными, но вы можете повторять прохождение трудного участка трассы до тех пор, пока качество не удовлетворит вас».

Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 78

Роль повторения и памяти в двигательном научении. Формирование умений не может происходить без анализа ощущений с внешних и внутренних рецепторов. Однако отчетливость этих ощущений наступает не сразу. Требуется повторение раздражителя, которое повышает чувствительность анализатора (абсолютную и дифференцировочную) за счет снижения порогов обнаружения и различения. Кроме того, повторение позволяет переключать внимание на те детали движения и ощущения, которые при первом показе двигательного действия или выполнении его обучающимся ускользнули из поля внимания. Поэтому, хотя и считается, что само по себе повторение не является фактором научения, полностью с этим согласиться трудно.

Особенно это касается моторного научения, связанного с формированием новых двигательных действий и развитием некоторых двигательных качеств, главным образом координационных (меткости, ловкости). Ведь моторное научение основывается на анализе не только внешних ощущений — слуховых, зрительных, но и внутренних — проприорецептивных. Вызвать же эти мышечно-суставные ощущения нельзя иначе, как только совершив само движение. В этом состоит и специфичность, и сложность моторного научения. Для того чтобы «прочувствовать» движение, его надо выполнить, но сделать это сразу невозможно, так как движение должно базироваться на правильных двигательных представлениях, а их еще нет. С увеличением числа повторений информация о ранних и менее точных попытках стирается из памяти, а удельный вес последних, более правильных попыток увеличивается. Анализ выполняемых движений приводит к тому, что при повторении действие не остается неизменным; при правильно организованном обучении оно совершенствуется. Поэтому Н. А. Бернштейн писал, что *упражнение есть повторение без повторения.* При каждом новом повторении что-нибудь изменяется, отсекается как ненужное. Таким образом, повторение необходимо при создании условий для анализа разучиваемого двигательного действия. Без такого анализа невозможно внести коррекцию в программу двигательного действия, расставить акценты в контроле над теми или иными его элементами.

Последовательные шаги при беге опытного спортсмена так же неотличимы друг от друга, как монеты одной и той же чеканки, но эта одинаковость получается не оттого, что мозг бегуна приладился посылать мышцам ног совершенно одинаковые двигательные импульсы, а *только за счет* безупречной поправочной работы его сенсорных коррекций. Более того, точно установлено, что если бы в мышцы в самом деле были засланы подряд десять совершенно одинаковых между собой серий двига-

тельных импульсов, то из этого получились бы в лучшем случае десять уродливых шагов, не похожих ни друг на друга, ни на движения бега вообще. В худшем, но вполне возможном случае бегущий просто потерял бы равновесие и упал на втором же шаге. Там, где нужно было бы срочно и точно отразить какую-нибудь неожиданную внешнюю силу, вызванную неровностью дорожки, скользким местом и т. п., его мозг продолжал бы упрямо и слепо печатать свои однообразные штампы, лишенные всякой прспособительности.

Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991. С. 211

Очевидно, что при многократном повторении происходит *закрепление в памяти следов от успешного выполнения двигательного действия в предыдущих попытках.* От количества даже механически совершаемых движений с заданной амплитудой зависит их запоминание и точность последующего воспроизведения. Правда, слишком большое число повторений подряд может оказать отрицательное влияние на эффект заучивания, вследствие того что процесс упражнения становится монотонным и притупляет внимание обучающегося.

Для прочности освоения навыка требуется выполнять количество повторений с запасом. Например, если перед спортсменом стоит задача выполнить десять точных бросков из десяти, то выполнение пятнадцати бросков без промаха будет освоением навыка на 150%. Если же спортсмен при дальнейшем освоении навыка будет выполнять двадцать бросков из двадцати, несмотря на то что он безукоризненно бросает десять бросков из десяти, то дополнительное время, затраченное для достижения последней задачи, будет непродуктивным.

Двигательный навык осваивается лучше, если спортсменам до тренировки говорят, что они должны запомнить определенное движение. Одни действия обычно запоминаются легче, другие — труднее. Прерывистые движения, неритмичные по характеру, труднее освоить, чем плавные и ритмичные.

Роль обратной связи в разучивании двигательных действий. Процесс обучения и научения происходит успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах движения, его направлении и т. п., то есть если он обладает обратной связью. Так, В. И. Гончаров показал, что запоминание протяженности движения происходит лучше, если обучающийся получает указания о допускаемых ошибках (внешняя обратная связь). Однако получение обратной связи по внешним каналам часто бывает невозможным, поэтому спортсмен должен научиться пользоваться и внутренним каналом обратной связи, то есть информацией, поступающей с проприорецепторов вестибулярного аппарата. А это требует анализа возникающих ощущений, или, как говорят тренеры, «прочувствования» движений. Р. С. Абельская установила, что выполнение обучающимися многократных попыток при разучивании прыжка в высоту без рассмотрения его биомеханического анализа не привело у многих к осознанию особенностей структуры движений. Лишь с установкой на «прочувствование» движений обучающиеся стали верно воспринимать и оценивать технику прыжка, что сказалось и на эффективности прыжков.

Вот что рассказывал мировой рекордсмен А. Курынов о выполнении им одного из упражнений со штангой: «Берясь за штангу, думаю о том, чтобы оторвать ее не спеша и прочувствовать ее вес. “Чувство штанги” позволяет мне ориентироваться, в какой момент произвести ускорение движения, где начинать уход под штангу. Произведя уход,

я как бы вжимаюсь в штангу. Поднимая штангу, напрягаю мышцы не до предела, а до ожидаемой готовности "сработать". Здесь чувствую каждую мышцу...»

Повторение «вслепую», только при использовании внутреннего канала обратной связи (ориентации на свои ощущения), может привести не к устранению, а к усугублению ошибок, к их закреплению. В этом легко убедиться, если исключить зрительный контроль над воспроизведением движения определенной протяженности и переключиться только на сигналы, поступающие с проприорецепторов. Например, при воспроизведении амплитуды, равной 20 угловым градусам, несколько раз подряд (от 5 до 10) при закрытых глазах с каждой попыткой отклонения от заданной амплитуды будут все большими, что свидетельствует об увеличении ошибки воспроизведения. Это происходит вследствие «стирания» еще не закрепившегося в памяти заданного эталона, так как испытуемый не получает объективной обратной связи о правильности воспроизведения им заданной амплитуды.

На первых стадиях овладения двигательными действиями ведущая роль принадлежит внешней обратной связи (зрительной и речевой), по мере же формирования навыка все большую роль приобретает внутренняя обратная связь, так как повышается роль мышечного чувства, и оно может обеспечить большую точность движений, чем зрительный контроль. Сочетание внешней и внутренней обратной связи помогает корректировать представления спортсмена о правильности совершаемых им действий.

В иследованиях А. Г. Рафалович, посвященных овладению равномерным по времени пробеганием дистанции от 800 до 3000 м по 400-метровым кругам, было убедительно показано, что лучшего результата бегун достигает тогда, когда, завершая очередной круг, сперва *сам сообщает вслух* предполагаемую длительность своего бега в секундах, а затем получает информацию извне (от тренера) о фактическом, зарегистрированном по секундомеру, времени прохождения круга. Это позволяет ему, сопоставляя обе оценки, определять величину отклонения от намеченного времени равномерного прохождения дистанции и вносить соответствующие коррективы в свои действия непосредственно в процессе бега. Ориентирами же в этом плане для бегуна служат ясные для сознания признаки: ощущения силы заднего толчка, длины и частоты беговых шагов. Впоследствии в условиях лабораторных экспериментов <...> было также установлено, что формирование двигательных навыков идет успешнее в тех случаях, когда после каждого выполнения действия самооценка испытуемого сопоставляется с объективной оценкой экспериментатора.

Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979. С. 53–54

Овладение самоконтролем своих действий — трудный и сложный процесс. Он требует, прежде всего, умения распознавать с помощью кинестезических ощущений те существенные признаки, на основе которых строится суждение о ходе выполнения действия. Это связано, с одной стороны, с развитием отчетливости двигательных ощущений («темного мышечного чувства», по И. М. Сеченову), а с другой — с умением тонко дифференцировать движения по силовым, пространственным и временным параметрам, а также выполнять умственные действия анализа, сравнения, оценочного суждения в короткие промежутки времени.

В результате такое научение приводит к тому, что у спортсменов формируются специфические ощущения: «чувство скорости», «чувство льда», «чувство штанги», «чувство мяча» и т. п.

Помню, в детстве, присутствуя на соревнованиях по легкой атлетике, я несказанно удивился, когда известный спринтер, на вопрос товарища по команде: «Ну, как ты думаешь, за сколько пробежал сотку?», — ответил, не задумываясь: «За десять и четыре десятых (секунды)». Я тогда подумал, откуда он это может знать, ведь судья-информатор еще не объявил результаты. Через некоторое время результаты бега были объявлены, и прогноз спринтера оказался точным.

Чем сложнее выполняемая деятельность, тем большее внимание должно уделяться комбинированию различных видов внешней обратной связи, то есть сочетанию показа и объяснения допущенных при выполнении двигательного действия ошибок. При этом надо не просто указать ошибку, но создать условия для осознания ее спортсменом. В этом случае ошибочное действие противопоставляется правильному, что позволяет избежать непроизвольного запоминания ошибки и ее последующего воспроизведения.

Пояснение педагога в качестве внешней обратной связи предпочтительнее для людей *экстравертированного* типа. *Интроверты* предпочитают внутренний самоконтроль, основанный на анализе собственных ощущений при выполнении действия и его результатов. На начальных этапах обучения потребность в срочной обратной связи больше, так как на этих этапах затруднен самоконтроль из-за несформированности образов и эталонов. На последующих этапах нужнее отсроченные обратная связь и контроль.

Первые этапы обучения требуют систематического контроля над двигательными действиями. На последующих этапах оптимальным будет эпизодический контроль по потребности обучающегося.

На первых этапах обучения требуется информация о совершаемом двигательном действии «по частям» — о ходе каждого элемента действия, так как система целостного самоконтроля еще не сформировалась. На последующих этапах обучающийся переходит на информацию «в целом», то есть требует сведений о совершаемом двигательном действии как о целостном акте. Этот переход совершается раньше у интровертов, чем у экстравертов.

Важно, чтобы поступающая к человеку по каналам обратной связи информация вообще не требовала дополнительной обработки — перекодирования, то есть перевода ее из одной системы понятий в другую или одних знаков и символов в другие. Дополнительная обработка информации затрудняет управление действиями.

При организации срочной информации, поступающей к обучающемуся, нужно предоставлять в его распоряжение только необходимую в данный момент для управления действиями информацию. Принцип «чем полнее информируется обучающийся о результатах совершаемых им действий, тем лучше» не всегда подходит.

На начальном этапе обучения ведущая роль в коррекции движений принадлежит внешней обратной связи (зрительному отображению выполняемых действий), затем ведущее положение переходит к внутренней обратной связи, то есть к *мышечному чувству*, по И. М. Сеченову.

По мере овладения двигательным действием роль сознательного контроля над ними уменьшается.

Одним из современных способов передачи спортсмену достаточно полной информации о его деятельности является использование в практической работе видеозаписей. Предполагалось, что наглядность и точность этого метода будут иметь не-

оспоримое преимущество перед традиционными словесными способами передачи информации спортсмену при обучении. Оказалось, что это не всегда так. Например, новички были очень расстроены, увидя свои ошибки на мониторе. Другими исследователями было обнаружено, что в метаниях или стрельбе, когда спортсмен уже знает о своих результатах, просмотр видеозаписи практически ничего не дает. С другой стороны, видеозапись бывает весьма полезной спортсменам в тех видах спорта, где затруднено восприятие своих движений и усилий непосредственно при выполнении упражнений. Прыгуны в воду, гимнасты, фигуристы и представители других видов спорта от среднего до высокого уровня мастерства считают видеозапись наиболее эффективным средством информации.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 34–35

Роль ошибок в научении. Вопрос о роли ошибок в научении широко дебатируется в психологической и педагогической литературе.

Одна из точек зрения состоит в том, что ошибочные, неудачные действия не заучиваются, не запоминаются, тогда как удачные решения двигательной задачи, напротив, имеют тенденцию запечатлеваться прочно. В этом видят проявление *закона эффекта*. Правильнее, наверно, было бы сказать, что удачные действия, подкрепляемые положительными эмоциями, имеют больше шансов быть закрепленными, чем неудачные. Иначе откуда бы возникали закрепленные и автоматизированные ошибочные решения двигательной задачи?

Некоторые ученые считают, что обучение возможно и без ошибок, если создать тренажеры, исключающие с помощью обратной связи ошибки в движениях. Однако переводить весь процесс обучения на этот метод приборного контроля над параметрами движения вряд ли разумно, так как он содержит в себе и негативные стороны. Одна из них состоит в том, что такой метод обучения усыпляет бдительность и снижает активность учащихся. У. К. Ричмонд писал по этому поводу, что нет ничего более усыпляющего для ученика, чем уверенность, что каждый его ответ окажется правильным (см: Учителя и машины. М., 1968).

Другое дело, что ошибки должны приводить к решению задачи. Неправильные ответы или действия не должны походить на тупики в лабиринте, а должны служить ключами, которые помогают ищущему уму достигнуть цели. В связи с этим неправильные решения должны во время обучения даже специально предусматриваться, особенно если обучение носит творческий характер. Ведь только путем проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, присущий только данному субъекту стиль выполнения действий, технику выполнения упражнения. Следует учитывать и то обстоятельство, что ошибка может лучше сохраняться в памяти и это может способствовать процессу научения по принципу исключения («чего не надо делать»).

В. И. Алексеев, выдающийся тренер по легкой атлетике, использовал при разучивании упражнений следующий прием, основанный на контрасте. Сначала он показывал упражнение сам. После выполнения учениками этого упражнения он выбирал того, у кого были замечены ошибки, и просил этого ученика показать всем, как он это делает. Затем он указывал на допущенные ошибки и вызывал для показа упражнения того ученика, который выполнял его правильно, заключая: «Вот так надо делать; попробуем еще раз».

Однако копирование, выполнение действия под общую мерку должно касаться лишь простых и элементарных движений. При сложных действиях, создавае-

мых в процессе творчества, даже полная ориентировочная основа действия не должна, по-видимому, исключать поисковые (ошибочные) движения, т.к. их анализ дает полезную информацию для осознанного формирования навыков по методу контраста с правильными действиями.

Роль методов обучения в успешности формирования двигательных навыков. *Методы обучения* — показ, описание, исполнение — существенно влияют на эффективность запоминания разучиваемых двигательных действий. Точность воспроизведения статичных положений тела на основе кинестетического восприятия значительно выше, чем на основе зрительного восприятия. Лучшее запоминание наблюдается при непосредственном исполнении действия; наихудшее запоминание — при словесном описании двигательного действия. Однако двигательный навык, формирующийся при словесном объяснении, хотя и требует большего времени для своего образования, отличается более высоким качеством.

И все же наилучший эффект в запоминании двигательных действий получается при сочетании различных методов обучения. Правда, многое, очевидно, зависит от сложности действия, стадии его разучивания. Например, при соединении двух методов одновременно — словесного описания и непосредственного исполнения — ухудшается запоминание двигательного действия, порядка следования движений друг за другом. Ухудшение наблюдается и при сочетании показа и непосредственного выполнения двигательного действия. Очевидно, это связано с необходимостью для обучающегося уделять внимание контролю над собственными движениями и в то же время следить за тренером, показывающим или объясняющим это действие.

Эффективность заучивания «в целом» и «по частям» зависит от конкретных условий. Заучивание «по частям» имеет преимущество при большой сложности двигательного действия. Кроме того, при этом методе у обучающихся чаще всего возникает удовлетворение от достижения промежуточных целей, а положительный эмоциональный фон имеет большое значение при заучивании. Заучивание в целом требует большей затраты времени и сил до того, как проявятся его результаты, что требует от обучающегося терпения и целеустремленности. Однако чем выше осмысленность и связность материала, тем более эффективен целостный метод обучения.

При обучении «по частям» объем движений, содержащийся в одной части, должен быть оптимальным, средним, так как малый объем потребует много времени на запоминание увеличивающегося числа движений, а большой объем будет превышать предельный объем запоминаемого.

Распределенный метод заучивания дает лучший результат, чем *концентрированный*. Например, лучше 10 дней повторять двигательное действие по 20 раз, чем в один день повторять его 200 раз. Объясняется это тем, что при концентрированном методе могут развиться либо утомление, либо монотония (от однообразия нагрузки), которые приводят к снижению интенсивности преднамеренного внимания и вследствие этого — к ухудшению запоминания. Правда, при распределенном методе важно учитывать интервалы между сериями повторений: они должны быть оптимальными по длительности, иначе след от предыдущего заучивания может исчезнуть. Длительность однократного заучивания и интервалы отдыха между заучиваниями индивидуальны для каждого учащегося.

Воспроизведение обучающимися разучиваемого двигательного действия. Актуализация хранящихся в памяти знаний и умений в значительной степени определяет успешность процесса обучения, ибо без тренировки процесса воспроизведения хранящиеся в памяти сведения и образы остаются мертвым капиталом. Нередко же тренеры не только не развивают у обучающихся способность к воспроизведению, но и вообще мало задумываются над тем, что остается в памяти обучающихся после показа и объяснения им двигательного действия. Такие тренеры наивно полагают, что сколько спортсмену дано сведений, столько и усвоено, осталось в памяти.

В действительности это далеко не так. Например, после однократного показа или двукратного словесного описания обучающимся какой-либо позы восприятие, запоминание и воспроизведение элементов, из которых она состоит (положение головы, рук, туловища, ног), составляет: в младших классах 53–65% при описании и 65–70% при показе, в средних классах 64–66% при описании и 75–80% при показе и в старших классах 72–85% при описании и 82–89% при показе (см.: *Скитневский В. Л.* Некоторые особенности усвоения школьниками учебного материала по физической культуре: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1989).

Существуют выраженные индивидуальные различия в том, как спортсмены осваивают материал, особенно в ориентирах, которыми они пользуются при овладении двигательными навыками. Одни овладевают движениями лучше всего при просмотре кинофильма, для других более эффективно прослушивание и обдумывание подробного словесного анализа упражнения и, наконец, третьи после получения самого общего представления о задаче приобретают «чувство движения» непосредственно в ходе его практического исполнения. Некоторые спортсмены могут успешно применять сочетание этих различных видов информации для овладения упражнениями и совешенствования в них.

Тренер <...> должен приспособить свои методы обучения к индивидуальным особенностям воспитанника. Для того чтобы определить, на что ориентируется спортсмен при овладении новым упражнением, тренер может просто его распросить, а затем понаблюдать за эффективностью его деятельности после применения различных типов стратегии обучения.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 43

9.3. Кривая упражнения в двигательном навыке

Критериями формирующегося умения являются качество его выполнения; время, затрачиваемое на его выполнение, и количество допускаемых ошибок. Выраженный в этих критериях ход освоения действия может быть графически представлен в виде *кривой упражнения* (рис. 9.4).

Форма кривой упражнения определяется многими факторами. Во-первых, в начале упражнения темпы научения, как правило, выше, чем в середине и особенно конце упражнения. Поэтому на начальном этапе кривая идет круто вверх, а потом становится более пологой. При этом имеются как взлеты, так и спады, а также стабилизация на одном и том же уровне (так называеме «плато»). Чаще всего застой в росте качеств и в формировании навыка временный. Однако он является серьезной причиной для переживаний спортсмена, а порой и тренера. Задержка вызывает у спортсмена недовольство, неуверенность, сомнение в успеш-

ном преодолении «плато», недоверие к тренеру, сомнение в рациональности используемой техники, снижение интереса к занятиям и даже желание изменить специализацию. Тем более что одно терпение или систематичность тренировок не всегда помогают преодолеть «плато». Для этого иногда приходится менять метод тренировки, так как к прежнему способу возникает привыкание. Новый способ тоже не сразу приводит к прогрессированию в овладении действием и, вступая в противоречие с укоренившимся способом, может привести к временному ухудшению качества выполнения действия.

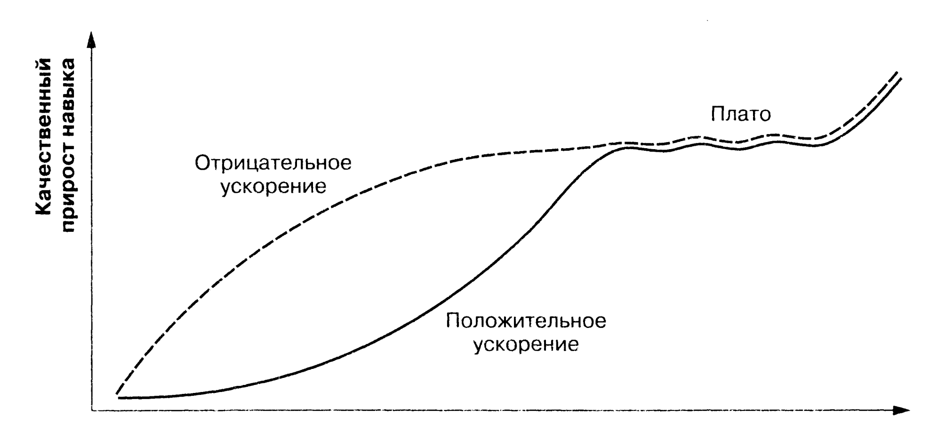


Рис. 9.4. Кривая упражнения в двигательном навыке

Во-вторых, это сложность разучиваемого действия: чем оно сложнее, тем более пологой будет эта кривая. В-третьих, имеют значение индивидуально-типологические особенности обучающихся. Так, лица с подвижностью нервных процессов осваивают физические упражнения быстрее, чем лица с инертностью нервных процессов, поэтому в начале упражнения у первых кривая пойдет круто вверх, а у вторых — более полого. Однако затем движение кривой вверх у лиц с подвижными нервными процессами замедляется, а у лиц с инертностью продолжает подниматься, и в результате конечная точка кривой упражнения у тех и других может совпасть. В-четвертых, успешность овладениями двигательными действиями зависит от используемого в процессе обучения метода.

Широко известно, что ни в одном навыке осваивание никогда не идет плавно и гладко. Наряду с теми качественными скачками и ступеньками, о которых уже говорилось, ход выработки навыка часто включает в себя и более или менее длительные *остановки*, как бы заминки, иногда даже как будто временные ухудшения. «Ведь дело уже пошло совсем хорошо! — в отчаянии восклицает ученик. — Почему же оно опять вдруг расклеилось?!»

Опытный педагог может всегда, не покривив душой, преодолевать эти обескураживающие настроения учащегося. Он вправе точно заверить его, что за этою заминкой последует *качественный скачок в лучшую сторону*, если только ученик не опустит руки и будет настойчиво продолжать работу, может быть только сделав небольшой перерыв в тренировке или внеся в нее временное разнообразие. Право педагога на такую уверенность основано на том, что подобные остановки (их иногда прямо называют «*творческими паузами*») *всегда предшествуют очередному авто-*

матизационному скачку, хотя, конечно, не каждый такой скачок обязан начинаться с них.

Каждая заминка или временное ухудшение свидетельствуют о том, что между какими-то существенными фонами произошла интерференция, не позволяющая им поладить друг с другом. Центральная нервная система выйдет в конце концов из положения либо тем, что сумеет нужным образом приспособить и подогнать оба фоновых механизма друг к другу, либо, если этот путь не удастся, она скомбинирует и воспитает новый, более подходящий и гибкий автоматизм взамен прежнего. На такую выработку и замену уходит какое-то время, оно и составляет содержание переживаемой «творческой паузы», так огорчающей ученика.



В преодолении «плато» большая роль принадлежит тренеру, который должен убедить спортсмена, что это явление закономерное и временное, что оно может появиться и в дальнейшем, найти причины появления «плато» и пути их устранения.

9.4. Устойчивость и переделка умений (навыков)

Сохранение навыков, то есть их устойчивость, в изменяющихся условиях соревнований (жаркая или холодная погода, наличие или отсутствие зрителей, задержка старта и т. д.) должно быть предметом особой заботы тренеров и спортсменов. Для этого на тренировках нужно моделировать по возможности эти условия, чтобы спортсмен адаптировался к ним.

Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту Л. Риттер рассказывала, что на каждой тренировке она с тренером моделировала разные ситуации, которые могли возникнуть в ходе соревнований. «Мой тренер создавал соревновательную интригу. Например, он объявлял определенную высоту и говорил мне: “Две твои соперницы уже взяли высоту. Если ты не возьмешь ее, ты выбываешь”. Так мы могли повышать напряжение тренировки и максимально приближать ее к атмосфере больших соревнований. Когда мне удавалось уверенно взять высоту на тренировке, мой тренер мог подогреть ситуацию и сказать что-нибудь вроде: “В Корее сейчас дожди. Давай-ка как следует польем сектор из шланга и будем прыгать, имитируя ситуацию дождя”. Затем он мог развернуть прыжковую яму и сказать, что мы должны быть готовы к перемене ветра... Постепенно у нас сложилась целая система подготовки к выступлениям в разных погодных условиях» (*Ангерлейдер С.* В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 120).

Быстрота исчезновения навыков и их компонентов при отсутствии упражнения или перерывах в их использовании определяется их видом. Сенсорные навыки исчезают быстрее, чем двигательные, более сложные — быстрее, чем простые. При длительном перерыве вегетативные компоненты навыка исчезают полностью, а двигательные остаются. Особенно это относится к грубой схеме упражнения, которая может сохраняться годами. Исчезают только тонкие дифференцировки.

Разрушение старого навыка происходит быстрее, если обращать внимание на детали, структуру двигательного действия, то есть если переводить процесс выполнения упражнения из мало осознаваемого в полностью осознаваемый (П. А. Рудик).

Интерференция. В процессе тренировочных занятий часто (особенно у спортсменов) возникает необходимость разучивать несколько двигательных действий. При этом в процессе обучения после выполнения одного двигательного действия сразу же за ним следует освоение другого, сходного или отличного по отношению

к первому. В связи с этим возникает взаимное влияние действий друг на друга, как отрицательное, так и положительное.

Если устойчивость двигательных компонентов навыка препятствует его переделке (или образованию нового навыка, имеющего сходство с предыдущим упражнением по основной биомеханической структуре), то говорят об *отрицательной интерференции*. Если же предыдущий опыт способствует усвоению нового навыка за счет сходства ряда элементов (то есть включения этих элементов в новую структуру), то говорят о *положительной интерференции*. В учебниках, разбирая феномен интерференции, пишут о положительном и отрицательном *переносе* навыка. Это обозначение интерференции явно неудачно. Даже при положительной интерференции истинного переноса всего навыка не наблюдается. Речь идет лишь о включении отдельных элементов (операций) прежнего навыка в новое действие.

В связи с феноменом отрицательной интерференции одновременное разучивание двух двигательных действий увеличивает число занятий, необходимых для достижения определенного критерия обученности, по сравнению с последовательным обучением.

Известный американский гимнаст П. Корманн в течение многих лет размышляет над проблемой «барьеров» в спорте — внезапных нарушений в технике доведенных до автоматизма двигательных навыков. Однажды при переходе к новому виду покрытия, у него нарушилось чувство времени и равновесие. Падая, он едва не сломал себе шею. Попытался повторить элемент и исправить ошибки, но обнаружил, что даже обычный толчок удается ему с трудом. Сейчас он видит, что и его ученики сталкиваются с той же проблемой. Он рекомендует в этих случаях внимательно просмотреть видеозаписи и разобраться с техникой упражнения, а также определить для каждого конкретного случая, какие факторы могли вызвать сбой. Среди этих факторов он отмечает роль психологических (эмоциональных) компонентов двигательного действия, которые могут исказить образ идеального движения, нарушить работу «внутреннего экрана» и механизмов саморегуляции. «Причины "барьеров" могут быть весьма индивидуальны. Например, у меня некоторые из них были связаны... с невестой. Мне тогда очень хотелось больше времени проводить с ней, а не быть на особом режиме в тренировочном лагере. Интересы пересеклись. И эти негативные эмоции повлияли на мой психологический настрой при выполнении упражнений».

Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 117

Деавтоматизация. Нарушение структуры двигательного навыка принято связывать с его деавтоматизацией. Ухудшение сформированного двигательного действия (и временное, и постоянное) может быть следствием многих причин, как внешних, так и внутренних. К внешним причинам относятся ухудшение погодных условий, изменение упругости поверхности, от которой человек отталкивается при ходьбе, беге и прыжках и т. п. Внутренние причины — это изменение состояния мышц вследствие утомления, психическая закрепощенность, инволюция физических качеств вследствие растренированности или с возрастом. При этом структура двигательного действия изменяется в основном на уровне «кинетической мелодии»: движения становятся менее быстрыми, появляются запаздывания в реагировании на сигналы и при расслаблении мышц-антагонистов. Однако сама схема действия во многих случаях не нарушается. Очевидно, что хотя качество навыка и ухудшается, о деавтоматизации его в целом говорить не приходит-

ся. Известно, что результаты в беге, плавании, езде на велосипеде с возрастом ухудшаются, а техника их выполнения может оставаться по-прежнему высокой.

Нередко считается, что нарушение структуры навыка (его деавтоматизация) происходит тогда, когда человек начинает сознательно анализировать и контролировать свое действие. Многое здесь зависит от того, привык или не привык спортсмен анализировать заучиваемые действия. Установлено, что попытка человека проанализировать выполнение уже выученного действия приводит к разрушению структуры действия сформировавшегося стереотипа. Если же человек приучался с первых шагов освоения двигательного действия анализировать свои движения, то преднамеренное привлечение внимания к его выполнению не разрушало динамический стереотип, он по-прежнему выполнялся с высокой эффективностью (см.: *Аскназий А. А.* К вопросу о физиологических механизмах автоматизации двигательного навыка // Материалы VII научной конференции по вопросам морфологии, физиологии и биохимии мышечной деятельности. М., 1964).

Нельзя не учитывать и того, что часто человек привлекает динамический контроль, то есть деавтоматизирует управление, потому что навык не получается так, как прежде. Это преднамеренная и временная деавтоматизация, которая может наблюдаться и в случае особой значимости выполняемого действия в определенной ситуации. При исчезновении этой ситуации навык снова будет выполняться как автоматизированный.

Деавтоматизация нужна в том случае, когда требуется разрушить старый навык, препятствующий формированию нового, или когда требуется внести корректировку в технику старого. Однако практически дело сводится к прекращению выполнения данного действия, то есть к примитивному сведению на нет сформировавшихся отношений между движениями, забыванию кинетической мелодии.

ГЛАВА 10

Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованию

10.1. Сущность спортивной формы

Наивысшую эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле называют «спортивной формой». Спортивная форма базируется на физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но не сводится к ним. О. А. Черникова раскрыла психологические особенности этого состояния: процессы восприятия, связанные с даннымм видом спортивной деятельности, протекают ясно и быстро; увеличивается объем восприятия; улучшаются распределение и концентрация внимания; повышается скорость реакции; обостряется деятельность сознания, имеется полный сознательный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими; наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное. Все этот приводит к раскованности спортсмена в принятии решений и осуществлении действий.

По данным одного исследования (см.: *Мехреньгин А. М.* Дифференциально-психофизиологическое изучение эффективности игры волейболисток высокого класса. Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. Л., 1974), количество выполненных технико-тактических действий волейболисток в состоянии спортивной формы и вне ее было практически одинаковым. Однако была существенная разница в характеристикс этих действий. Когда волейболистки были не в форме, они в основном действовали по принципу надежности, то есть использовали действия, в которых были уверены, что не ошибутся. В состоянии же спортивной формы они использовали часто действия, рискованные, но неожиданные для соперника.

В этом же исследовании было выявлено, что в состоянии спортивной формы у волейболисток наблюдалась повышенная потребность в двигательной активности, они были «заряжены» на физическую работу.

В состоянии спортивной формы игровые действия осуществляются спортсменами быстрее. Так, по данным В. В. Медведева (см.: Психологические особенности состояния тренированности (экспериментальное исследование на примере волейбола: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1968), время, затрачивавшееся волейболистами при блокировании, в состоянии спортивной формы равнялось 2,05 с, когда же спортсмены были не в форме это время составляло 2,66 с. Особенно важно то, что в состоянии спортивной формы, укорачивается время на распознавание ситуации и определение зоны, где надо поставить блок.

До сих пор понятие «спортивная форма» недостаточно определено и временами вызывает оживленную дискуссию, которая сводится к тому, является ли состояние спортивной формы качественно иным, чем состояние высокой тренированности, или нет. Особенно острой была дискуссия, прошедшая в начале 1960-х годов. И. П. Байченко (см.: Доклады Международной конференции по проблемам спортивной тренировки. М., 1962) выдвинул гипотезу, что состояние спортивной формы отличается от состояния высокой тренированности и что главным ее признаком является наличие у спортсменов повышенной реактивности. Это означает, что спортсмен, находящийся в спортивной форме, отличается от предшествующего своего состояния высокой тренированности тем, что на стандартную нагрузку дает большую, а не меньшую, как следовало бы ожидать в соответствии с адаптацией спортсмена к нагрузке, реакцию вегетативной системы. Это характеризует максимальную мобилизованность организма и должно рассматриваться как положительный феномен. Тем самым для спортивной формы, утверждал И. П. Байченко, экономизация функций не характерна.

Это и вызвало полемику и критику со стороны большинства ученых. В ходе этой критики был поставлен под сомнение и сам факт существования феноменаповышенной реактивности. Изучая эту полемику через многие десятилетия, представляется, что важные положения для понимания спортивной формы и для предупреждения ошибок в диагностике тренированности имелись у обеих спорящих сторон.

Несомненно, повышенная реактивность — не общее явление, но она все же имеет место, поэтому необходимо знать ее механизмы и роль в проявлении тренированности.

Как уже говорилось, подготовка к соревнованию вызывает у спортсмена нервно-эмоциональное напряжение. Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что эмоциональный компонент начинает занимать все более весомое место как регулятор поведения спортсмена. Вследствие этого эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, из-за стойкой и инерционной доминанты становится постоянным (устойчивым) состоянием. На этом фоне выполнение стандартной нагрузки и дает высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно, большими вегетативными сдвигами. Эта надбавка связана не с удорожанием физической работы, а с переизбыточностью регулирования из-за повышенного эмоционального фона. Таким образом, энергетическая стоимость работы изменяется у готовящегося к соревнованиям спортсмена в связи с усилением его психической активности.

В пользу такого толкования феномена повышенной реактивности свидетельствует следующее исследование. У студентов измерялись энергозатраты при выполнении степ-теста в двух состояниях — спокойном и при эмоциональном возбуждении (непосредственно перед экзаменом). В последнем случае энергозатраты на выполнение одной и той же механической работы были на 50% больше. Таким образом, было выявлено сходное с феноменом повышенной реактивности явление, которое, однако, не имело никакого отношения к спортивной форме (см.: *Ильин Е. П.*, *Молчанова Н. М.*, Замкова М. А. и др. Изучение проявлений

нервно-эмоционального напряжения у студентов во время сдачи экзаменов и зачетов // Современная высшая школа. Варшава, 1979. № 1). Однако этот феномен может появляться и у спортсменов за некоторое время до соревнований. Очевидно, чем больше волнение и тревожность спортсмена при подготовке к соревнованиям, тем больше шансов выявить у них этот феномен. И поэтому совершенно справедливо замечание Н. Н. Яковлева (Биохимическая основа утомления // Теория и практика физической культуры. 1978. № 7), что объяснение состояния спортивной формы надо искать прежде всего в области психофизиологии, а также в нервной регуляции процессов обмена веществ при выполнении физических нагрузок перед ответственными соревнованиями.

Как же относиться к феномену повышенной реактивности? Очевидно, его нельзя рассматривать как критерий спортивной формы и при его появлении ожидать от спортсмена рекордных результатов. Дело в том, что состояние повышенной эмоциональности, длящееся долгое время, невыгодно для организма. Поведение человека утрачивает пластичность. Включение в процесс регуляции симпатоадреналовой системы на полную мощность может повысить работоспособность спортсмена до уровня, который недоступен ему в обычных условиях. Однако разрядка возникшего доминантного очага (установки на результат) может появиться даже по неадекватному поводу, так как согласно физиологическим законам саморегуляции система, находящаяся в напряженном состоянии, стремится освободиться от избытка возбуждения. Не случайно наибольшее количество срывов тормозных реакций наблюдается у спортсменов в те периоды, когда идет острая борьба за место в сборной команде. В этот период отмечаются и невротические реакции тревожного ожидания, наблюдаются неадекватные формы поведения и реагирования на ситуацию.

Итак, состояние «быть в форме», быть готовым проявить все свои возможности, базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена. В состоянии спортивной формы спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Однако при этом необходим еще и настрой спортсмена на показ максимального результата[1]. В связи с этим следует остановиться на психологическом компоненте спортивной формы — готовности к соревнованиям.

Мастер спорта по волейболу Н.: «Спортивная форма для меня характеризуется прежде всего хорошей физической формой — прыгучестью, легкостью, которая создает уверенность в себе, желание соревноваться. Эмоциональное возбуждение при этом не мешает. Часто удаются обманные удары, оригинальные ходы, легко угадываю возможности партнерш и их намерения, так как о себе не забочусь, уверена, что сделаю как надо и переключаю внимание с себя на партнерш. Когда не в форме, появляется неуверенность, весь контроль — на себя, чтобы сделать лучше. Поэтому нарушается взаимопонимание с партнершами. Часто появляется боязнь проиграть. Отсюда эмоциональное возбуждение не помогает, а вредит».

Мастер спорта по тройному прыжку Г.: «Моей особенностью является высокая эмоциональная возбудимость. Если выхожу с желанием прыгать, то результаты не-

[1] Именно настрой спортсмена имел в виду выдающийся тренер В. А. Алексеев, когда говорил, что он может привести спортсмена в состояние спортивной формы за две недели.

высоки. Лучшие результаты бывают, когда я испытываю вялость, ленность, апатию. Признаком спортивной формы у меня является "летность" (хорошая управляемость всеми частями тела, их ощущаемость)».

10.2. Готовность к соревнованиям (мобилизационная готовность)

В психологической литературе имеется различное понимание и терминологическое обозначение этого психологического компонента спортивной формы. А. Ц. Пуни говорит о готовности к соревнованию, болгарский психолог спорта Ф. Генов – о мобилизационной готовности. Несмотря на расхождения, можно констатировать, что под этим состоянием авторы имеют в виду довольно устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях. Состояние готовности не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или проявляться в слабой форме. В то же время это и не оперативное состояние, как стартовое или предстартовое волнение, возникающее за 1–2 дня до соревнований или за несколько часов до него. Настраиваться психологически спортсмен может несколько недель, и чем ближе день соревнования, тем отчетливее будут проявляться признаки соревновательной доминанты у спортсмена.

По А. Ц. Пуни (Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. Л., 1975), состояние психической готовности спортсмена к соревнованию характеризуется следующими чертами:

1) уверенностью спортсмена в своих силах;
2) стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиваться победы;
3) оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
4) высокой помехоустойчивостью;
5) способностью произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение результата в данном виде спорта. В. В. Медведев (Психологические особенности состояния тренированности (экспериментальное исследование на материале волейбола): Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1968) например, нашел, что волейболисты, для которых восприятие ситуации на игровой площадке играет большую роль, в состоянии спортивной формы воспринимали схему расположения игроков на площадке значительно точнее, чем когда они были не в форме. У гимнастов же, находящихся в спортивной форме, прибавка в объеме и точности восприятия была весьма незначительной. Это можно объяснить тем, что для них объем и точность зрительного восприятия многих объектов в пространстве не играет существенной роли.

Обостренность восприятия адекватных стимулов, перевод из долговременной памяти в оперативную необходимой для эффективной деятельности информации, активизация мыслительных процессов (ускорение оперативного мышления) — вот признаки интеллектуальной собранности спортсмена в состоянии готовности к соревнованиям.

Наконец, состояние готовности к соревнованию связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил. Это готовность проявить максимум волевого усилия, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника. Волевая мобилизация должна способствовать при необходимости и включению в регуляцию эмоционального механизма с участием симпатоадреналовой системы, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному.

Перед одним важным футбольным матчем тренер долго думал, как актуализировать для команды мотивы выступления на соревнованиях. Поражения в двух предыдущих матчах оказали на команду свое отрицательное воздействие. Предстояла встреча с сильным соперником, шансов на победу было мало. И вот перед игрой, после установки на игру, тренер, обращаясь к игрокам, сказал: «Ребята, вы хорошо понимаете важность данной игры и необходимость победы. Вы это понимали и перед играми, в которых мы потерпели поражение. Я это знаю и высоко ценю вас. Я прошу вас, чтобы сегодняшнюю игру вы посвятили мне, если вы находите, что я сделал что-нибудь хорошее для вас, для всей команды».

Впечатление было ошеломляющим. Во время игры спортсмены превзошли самих себя и добились важной победы.

Следует, однако, учитывать, что переживания спортсменом предстоящей соревновательной деятельности могут и без того активизировать симпатоадреналовую систему, которая начинает доминировать над волевым контролем. Это таит в себе определенную опасность, так как работа функциональных систем становится нестабильной и произвольно нерегулируемой. Поэтому М. Буаже, говоря о спортивной форме, отмечал, что лишь единицам удается поддерживать максимальную энергию, сто — остаются позади этой желаемой формы, и сто других впадают в перетренированность.

С тех пор как были сказаны эти слова, прошло уже почти полвека, и спортивная наука сделала значительный шаг вперед в диагностике подготовленности спортсменов к соревнованиям. Однако и сейчас проблема подведения к спортивной форме и ее контроль очень остро стоят на повестке дня. Трудным является вопрос о психологической устойчивости спортсменов на соревнованиях. П. А. Рудик отмечает, что резко выраженные эмоциональные состояния должны протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение человека, а под строгим контролем сознания. К сожалению, это не всегда удается.

Поскольку состояние готовности к соревнованию связано с доминантным состоянием, нельзя давать повод для преждевременной разрядки этой доминанты. Нужно сохранить стремление спортсмена показать результат до решающего старта, сдерживая его на квалификационных соревнованиях и в предварительных забегах. В противном случае спортсмен может потерпеть крупную неудачу.

Так это произошло на одной из олимпиад с известной нашей копьеметательницей. В квалификационных соревнованиях, на которых отбирались 16 спортсменов, чтобы на следующий день продолжить борьбу и разыграть олимпийские награды, она установила рекорд СССР с лучшим результатом сезона в мире. Многие корреспонденты в связи с этим уже «забронировали» ей золотую медаль. Однако в основных соревнованиях спортсменку словно подменили. Со слабым для себя результатом, почти на 5 м хуже вчерашнего, она уступила первенство.

При отсутствии у спортсмена готовности к соревнованию у него возникает ощущение подавленности, сильное волнение, нервное перевозбуждение. Подавленность является следствием завышенной оценки сил соперника под влиянием страха поражения. Состояние сильного возбуждения возникает от чрезмерной сосредоточенности на предстоящем выступлении, его значимости и от беспокойства о результате. Состояние демобилизации и самоуспокоенности появляется из-за чрезмерной уверенности спортсмена в своей победе и снижении чувства ответственности. Отсутствие стремления к борьбе может быть следствием плохой физической подготовленности или чрезмерно частых соревнований, психически истощивших спортсмена.

Спортсмен не имеет права при отсутствии должной мотивации участвовать в соревнованиях «между прочим», поскольку это приведет к привычке проявлять свои возможности в полсилы.

10.3. Формирование уверенности в своих возможностях

А. Ц. Пуни подчеркивает необходимость **уверенности** спортсмена для формирования готовности к соревнованию. Действительно, как показано В. А. Зобковым, выступление спринтеров было успешным в случае, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального (30% он отводит неуверенности спортсмена). В связи с этим он выдвинул тезис об оптимуме уверенности как критерии прогноза успеха спортсмена. Эта уверенность возникает в связи с достижением спортсменом необходимого уровня физической, технической и тактической подготовки.

По данным Г. Е. Леевика (Личность и деятельность спортсмена-парашютиста. М., 1986) уверенность парашютистов в своих силах имеет различную выраженность и степень связи с результатами выступления на соревнованиях. В группах мастеров спорта международного класса эта связь была сильно выраженной, у мастеров спорта — значительно слабее, а у спортсменов-разрядников достоверной связи вообще не обнаружено.

Степень уверенности в успехе определяется:

1) объективной трудностью задания;
2) уровнем самооценки и уровнем притязаний;
3) предшествующим личным опытом;
4) возрастом спортсмена, влияющим на оценку ситуации и на самооценку (у подростков при неуспехе сомнение в своих возможностях возникает быстрее и сильнее, чем у детей младшего школьного возраста);

5) ситуацией, предшествующей успешному выступлению других членов команды;
6) степенью значимости достигаемого результата (чем больше значимость, тем меньше уверенность).

Идеальная интеграция в один конкретный момент всех духовных и физических сил — явление чрезвычайно редкое даже для спортсменов высшего класса, и когда она все же имеет место, результат ее изумляет мир. Примером такой интеграции явился «космический» прыжок в длину Боба Бимона — на 8 м 90 см на Олимпийских играх в Мехико в 1968 г. Очевидно, получилось оптимальное сочетание идеальных условий соревнований с высшей степенью физической готовности и психологического состояния атлета.

Найдиффер Р. Психология соревнующегося атлета. М.: ФиС, 1979. С. 20–21

Наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперников, неблагоприятных погодных условий и т. п.). В то же время при выраженной неуверенности, отмечается, как правило, неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, что приводит к неполной мобилизации (в одном случае из-за того, что спортсмен не считает нужным «выкладываться», а в другом случае потому, что считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной). Во многих случаях при неуверенности в себе опытные спортсмены сознательно суживают свои функции. Известный футболист Валентин Иванов говорил: «Если я чувствую неувереннось в себе перед матчем, с самого начала игры я сужаю круг своих функций, стараюсь не брать игру на себя, больше играю на партнеров».

Очевидно, соотношение «уверенности/неуверенности» у разных спортсменов индивидуально, отсюда и частое появление неожиданных для самого спортсмена рекордов.

Чемпионка Олимпийских игр, бегунья на средние дистанции Людмила Брагина рассказывала: «Мы с тренером, составляя план на предварительный забег, расчитывали на результат 4 минут 10 секунд... Перед нынешним чемпионатом я еще не была уверена в своей форме и лишь накануне почувствовала, что могу показать хорошие секунды. Уже вскоре после начала бега я неожиданно для себя заметно стала превышать запданированный темп. А к концу дистанции поняла, что может быть рекорд» (Советский спорт. 1972. 19 июля). Брагиной вторит и известный в свое время конькобежец Ю. Кондаков: «Понял, что иду на рекорд, лишь в конце забега» (Советский спорт. 1975. 25 марта).

Это не означает, что спортсмен, находящийся в состоянии спортивной формы, не понимает, что он готов к показу высокого результата. Но понимание свой готовности и подготовленности — еще не гарантия успеха, не повод для 100%-ной уверенности, что рекорд состоится или что победа будет обязательно достигнута. Как сказала олимпийская чемпионка по плаванию Г. Прозуменщикова, — с опытом появляется больше волнений и опасений.

Следовательно, придавать чувству уверенности решающее значение при диагностике состояния готовности к соревнованию вряд ли целесообразно. Однако учитывать его, сопоставляя с реальными возможностями спортсмена, полезно, так как оно свидетельствует о мобилизационной настроенности.

Уверенность можно сформировать на соревнованиях-прикидках, спаррингах, организованных тренером таким образом, чтобы неуверенный в себе спортсмен победил более именитого.

Один из известных тренеров по борьбе, готовя своего ученика (в то время новичка на международной арене) к первенству мира, почувствовал необходимость в формировании у него уверенности в своих силах. Он предложил борцу спарринг с другим маститым спортсменом, уже обладавшим высшими спортивными званиями и титулами, предупредив последнего, чтобы он боролся не в полную силу. Естественно, молодой борец об этом не догадывался. Одержав победу в тренировочном поединке и проведя при этом несколько своих коронных приемов, он обрел необходимую уверенность в себе и в возможности победы на предстоящих соревнованиях.

Для прыгунов в высоту и с шестом тренер может поставить на тренировке планку на рекордной для данного спортсмена высоте, не сказав ему об этом. Если попытка спортсмена будет удачной, тренер объявит спортсмену о своем обмане, а спортсмен, убедившись, что это действительно рекордная для него высота, преодолеет «психологический барьер» перед не доступной ранее высотой, обретет уверенность и на соревнованиях.

***

Итак, спортивная форма связана с максимальной мобилизацией спортсмена на высокое достижение, причем эта мобилизация должна подкрепляться его физической, технической и тактической подготовленностью. Однако это хотя и стабильное, но все же временное состояние спортсмена (его длительность определяется многими факторами, в том числе и индивидуальными особенностями: одни спортсмены могут находиться в мобилизованном состоянии несколько недель, другие — несколько дней). Отсюда два следствия: во-первых, в течение сезона спортсмен может несколько раз входить и выходить из спортивной формы; во-вторых, она свойственна как большим мастерам, так и спортсменам-разрядникам, поскольку последние тоже могут мобилизоваться на какое-то соревнование и показать лучший для себя в сезоне результат.

Раздел III

Социально-психологические аспекты спорта

Спортивная деятельность осуществляется в условиях постоянного взаимодействия с партнерами и соперниками, тренерами и судьями. Поэтому в спорте отчетливо проявляются и социально-психологические закономерности, отражающие общественные отношения. Социально-психологические аспекты спорта весьма многообразны. Это и проявление общественного внимания к деятельности спортсменов высокого класса, и формирование положительных черт личности спортсменов, и закономерности группового взаимодействия, включая лидерство, сплоченность, совместимость и другие социально-психологические феномены, это и руководство спортсменами и коллективами, и т. д. Все эти вопросы являются предметом рассмотрения в данном разделе учебника.

ГЛАВА 11

Личность и ее формирование в процессе занятий спортом

11.1. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. По данным зарубежных психологов, спортсмены имеют большую выраженность многих свойств личности (табл. 11.1).

Таблица 11.1

Выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов (по обзору зарубежных публикаций В. Э. Мильмана)[1]

Свойства личности	Спортсмены	Неспортсмены
Властность, стремление к доминированию	Большая	Меньшая
Социальная мотивация (стремление производить хорошее впечатление)	Большая	Меньшая
Стремление добиться высокого социального статуса	Большая	Меньшая
Стремление к достижениям	Большая	Меньшая
Настойчивость	Большая	Меньшая
Общительность	Большая	Меньшая
Самоуважение	Большая	Меньшая
Уверенность	Большая	Меньшая
Коллективизм	Большая	Меньшая
Удовлетворенность жизнью	Большая	Меньшая
Ответственность	Меньшая	Большая
Дружелюбие	Меньшая	Большая
Чуткость	Меньшая	Большая
Терпимость	Меньшая	Большая

[1] См.: *Мильман В. Э.* Зарубежные исследования свойств личности спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3.

Таблица 11.1 (окончание)

Свойства личности	Спортсмены	Неспортсмены
Заботливость	Меньшая	Большая
Зависимость	Меньшая	Большая
Самоконтроль	Меньшая	Большая
Гибкость в поведении	Меньшая	Большая
Эмоциональная устойчивость	Большая	Меньшая

Как видно из приведенных данных, спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у неспортсменов.

В отношении большей общительности необходимо сделать поправку, касающуюся отечественных спортсменов. По нашим данным различий в степени общительности между спортсменами (а было обследовано несколько сотен спортсменов, занимающихся разными видами спорта) и неспортсменами не было. Зато было выявлено, что спортсмены, живущие на сборах, повышали свою общительность по сравнению с тем уровнем, какой был у них, когда они жили дома.

По данным Оглви, у американских олимпийцев по сравнению с контрольной группой студентов отмечено большее стремление к самостоятельности, предпочтение собственного мнения, большая потребность быть в центре внимания, получать удовлетворение от признания. Они более агрессивны и настойчивы.

Было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы, чем неспортсмены. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего «я», высокое самоуважение (см.: *Турецкий Б. В.* О влиянии спортивной деятельности на некоторые черты личности // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976).

Чем обусловлены особенности спортсменов — естественным отбором или влиянием специфики спорта, — однозначно нельзя. Хотя в этих же исследованиях было выявлено, что отмеченные свойства личности у спортсменов более высокого класса выражены больше, чем у спортсменов низкого уровня. По данным психолога К. Икегами, с увеличением спортивного стажа от 1–2 лет до 9–10 лет спортсменки становятся активнее, беззаботнее, агрессивнее, они менее тревожны, реже испытывают чувство неполноценности и впадают в депрессию и фрустрацию. Можно предполагать, что эти различия обусловлены занятиями спортом. Однако и здесь нужно принимать во внимание, что чем больше стаж спортивных занятий и уровень мастерства, тем спортсмены становятся старше, следовательно, развиваются как личности независимо от занятий спортом.

В чем, однако, можно не сомневаться, так это в том, что спорт с его борьбой, с жаждой победы может сформировать при плохо поставленной воспитательной работе эгоцентрическую личность. Например, у американских пловцов, победи-

телей Олимпиады 1964 г., выявлены нежелание входить в спортивные команды, избегание участия в решении трудностей других. Сходные черты личности выявлены и у фехтовальщиц — чемпионок США. У них отмечалась низкая потребность вступать в контакты с группами и организациями, они стремились быть обособленными и независимыми, предпочитали делать все по-своему, стремились избегать ситуаций, где бы от них ожидали поддержки.

Кроме того, концентрация усилий спортсмена в одном направлении в ряде случаев может приводить к одностороннему развитию личности. Например, большие тренировочные нагрузки влекут недостаток свободного времени и в свою очередь тормозят духовное развитие спортсмена. «Хочется отвлечься от спорта, посидеть в уголочке и послушать интересные разговоры артистов, писателей, ученых», — говорила известная фигуристка Ирина Роднина.

Наличие общих для спортсменов черт личности (по сравнению с неспортсменами) не означает, что все спортсмены похожи друг на друга. Имеется много данных, показывающих различия в личностных особенностях представителей различных видов спорта. Например, А. Д. Ганюшкин и Е. И. Бутузова выявили различие даже между спортивными и художественными гимнастками (последние более импульсивны, социабельны, независимы и самостоятельны, неуживчивы и критично настроены, чем спортивные гимнастки).

11.2. Агрессия и агрессивность спортсменов

Агрессия — это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания. С этой точки зрения спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. По мнению ряда ученых, соревнование — это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость».

Различают агрессию *враждебную* и *конструктивную*. Конструктивная агрессия — это запреты, направленные на решение педагогических задач. Агрессия может быть прямой физической (драка), прямой вербальной (перебранка), косвенной физической (направление физической агрессии на предметы, например вратарь, угадавший направление удара при пробитии пенальти, с досады бьет ногой по штанге ворот) и косвенной вербальной (негативные высказывания спортсмена по поводу тренера за его спиной). По причине проявления агрессия может быть преднамеренной (например, защитник специально бьет нападающего по ногам с целью прервать атаку или вывести его из строя) и спровоцированной (ответ нападающего защитнику).

Трефилов Е., гандболист, тренер сборной женской команды России: Я во время матча с ташкентским «Буревестником» подрался. Защитник мне пару оплеух влепил, а на третий раз я не сдержался — и понеслось... Все игроки обеих команд на площадку повыскакивали — месиво.

Корреспондент: У женщин такое возможно?

Трефилов Е.: Они в основном исподтишка — щиплются, кусаются.

Спорт-экспресс. 2007. 26 декабря

Агрессивность — это сложное свойство личности, проявляющееся в готовности (предпочтении) человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий. Конечно, вовсе не обязательно спортсмен с высокой агрессивностью каждый раз будет вести себя агрессивно, но «порог агрессивности» у него явно ниже, что на фоне эмоционального возбуждения и при наличии вспыльчивости облегчает возникновение агрессивного поведения.

По данным С. В. Афиногеновой (Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2007), конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом (табл. 11.2). Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость. Правда, спортсменки, занимающиеся «женскими» видами спорта не превосходят в суммарной агрессивности неспортсменок (превосходство отмечено лишь в отношении напористости).

Таблица 11.2

Выраженность конфликтности и агрессивности у спортсменов и неспортсменов, баллы

Испытуемые	Конфликтность	Агрессивность
Спортсмены	14,6	22,3
Неспортсмены	13,2	20,9
Спортсменки	15,4	18,1
Неспортсменки	14,9	17,6
Спортсменки, занимающиеся «мужскими» видами спорта	15,0	18,7
Спортсменки, занимающиеся «женскими» видами спорта	16,2	17,1

Выявлено, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. У тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников (см.: *Сафонов В. К.* Агрессия в спорте. СПб., 2003). У женщин, занимающихся «мужскими» видами спорта (борьбой, боксом, футболом, хоккеем и др.), среди которых, напомню, много маскулинных, агрессивность выше, чем у женщин, занимающихся «женскими» видами спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание). Зато у последних, по сравнению со спортсменками из «мужских» видов спорта, выше конфликтность.

Различная выраженность агрессивности у представителей разных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсменов, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность. Какая из этих причин истинна, сказать трудно, возможно, что и та и другая. В пользу второй причины говорят данные, полученные Н. С. Цикуновой (Гендерный анализ особенностей детей,

увлекающихся восточными единоборствами // Психология XXI века: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. СПб., 2001): у девочек, только еще пришедших заниматься восточными единоборствами, уже имеется высокая агрессивность.

> Результаты исследования особенностей личности, динамики состояния спортсменов и анализ результатов их выступления в соревнованиях показывают, что больших успехов добиваются гимнасты, у которых отмечается преобладание агрессии над тревогой. Так, у мужчин с преобладанием агрессии над тревогой 50% участников выступало успешно, в то время как у тревожных таких случаев зарегистрировано только 20%. То же выявлено и у гимнасток. Успешно выступало 62,5% спортсменок, у которых отмечалось преобладание агрессии над тревогой, и лишь только 16,7% с преобладанием тревоги над агрессией... У «агрессивных» мужчин количество неудачных выступлений не превышает 20%, у женщин — 25%.
>
> Спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям.
>
> *Лысенко Ю. Н.* В сб.: Психический стресс в спорте. Пермь, 1975. С. 43–44

11.3. Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов

Тревожность — это черта личности, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьезного повода. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность человека. У каждого существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — так называемая полезная тревожность.

Однако у некоторых людей имеется очень высокая личностная тревожность. Такие люди постоянно испытывают мрачные предчувствия. Настроение у них не отличается стабильностью. Они мнительны, постоянно ищут у себя всякие болезни. Высокотревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе.

> Мне довелось наблюдать высококлассного спортсмена из киевской баскетбольной команды «Строитель», имевшего максимальный уровень тревожности по шкале Айзенка. Спортсмен, придя на тренировку в незнакомый ему спортивный зал, первым делом задал вопрос: «А здесь медпункт есть?» Его товарищи по команде рассказали, что такие вопросы он задает, в какой бы город команда ни приехала. Он постоянно жаловался на свое здоровье и отличался крайней нестабильностью игры. В результате он то вызывался в сборную команду страны, то отчислялся из нее.

В ряде исследований зарубежных психологов было выявлено, что спортсменки характеризуются высоким уровнем тревожности, превосходящим норму. Возможно, это связано с соревновательным периодом в жизни спортсменок, так как известно, что чем ближе соревнование, тем выше тревожность спортсменов. Вообще же, большая тревожность женщин по сравнению с мужчинами является твердо установленным фактом. Поскольку у тревожных сильнее выражен мотив избегания неудачи, этот мотив сильнее выражен у женщин. Вероятно, это является одной из причин того, что высокотревожные гимнастки на соревнованиях выполняют упражнения хуже, чем на тренировках, в то время как у гимнасток с низ-

кой тревожностью, наоборот, на соревнованиях упражнения выполняют лучше чем на тренировках (Р. Н. Зюкова)[1].

У спортсменов разных спортивных специализаций уровень тревожности различается (табл. 11.3).

Таблица 11.3

Процентное соотношение степени выраженности личностной тревожности в различных специализациях (по Л. П. Грибковой и С. Г. Кругловой)[2]

Спортивная специализация	Тревожность, %		
	высокая	средняя	низкая
Художественная гимнастика	70	26,7	3,3
Борьба	25	60	15
Лыжные гонки (девушки)	25	70	5,5
Лыжные гонки (мужчины)	25	70	5,5

У художественных гимнасток уровень тревожности самый высокий, что неоднократно отмечалось и в других исследованиях.

Поскольку тревожность и страх тесно связаны, видами спорта, в которых требуется проявление смелости, высокотревожные субъекты, как правило, не занимаются.

Международная статистика показывает, что, как правило, спортсмены с высокой тревожностью не могут полностью проявить свои возможности на крупных соревнованиях. Но и спортсмены с очень низкой тревожностью имеют тенденцию не показывать хорошие результаты вследствие их недостаточной мотивированности.

Высокотревожный спортсмен может успешно осваивать двигательные действия и выступать на соревнованиях, если включены его другие компенсаторные механизмы. Просто высокотревожный спортсмен требует к себе большего внимания и эмоциональной поддержки, более длительного освоения трудных и опасных с его точки зрения упражнений, ему необходима специальная подготовка к соревнованиям.

В качестве примера приведу результаты исследования Ю. Н. Шувалова (Влияние свойств темперамента на эффективность обучения плаванию студентов вуза: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1988) по начальному обучению плаванию студентов.

Студенты с высоким нейротизмом не могли при обычных методах обучения научиться плавать из-за боязни глубины, так как у 80% из них обнаружилась трусливость. Автор исследования разработал специальную программу обучения

[1] Помимо тревожности на ухудшение результатов соревнований оказывают влияние имеющиеся у спортсменок высокая эмоциональная возбудимость, низкая импульсивность и ригидность, причем тем в большей степени, чем сильнее был соревновательный мотив.

[2] См.: *Грибкова Л. П., Круглова С. Г.* Особенности личностной тревожности студентов-спортсменов Психологические особенности личности студентов-спортсменов. Смоленск, 1988

с учетом психологических особенностей высокотревожных студентов (в том числе включил в нее и психотренинг). Было увеличено время на теоретическую подготовку и на пребывание на мелкой воде (при этом общее время обучения осталось неизменным). Все это позволило преодолеть негативные переживания студентов с высоким нейротизмом и успешно обучить их плаванию.

Тревожный спортсмен вряд ли будет спокоен после освоения нового упражнения. Его будет очень волновать изменение амплуа или функции, как и любое неожиданное стратегическое или тактическое изменение в деятельности. Общение такого спортсмена будет, очевидно, более насыщенным по эмоциональному содержанию, чем общение менее тревожного спортсмена. Первый в отличие от менее тревожного будет часто рассказывать о себе, о событиях и ситуациях, в которых он побывал.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 146

Уровень тревожности влияет на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности. Так, у высокотревожных борцов атакующий стиль встречается редко, несколько чаще наблюдается контратакующий стиль и еще чаще — универсальный стиль.

* * *

Итак, мы рассмотрели два основных свойства личности, определяющих успешность выступления спортсменов на соревнованиях, — агрессивность и тревожность. Чаще всего между ними имеются антагонистические отношения: чем больше агрессивность, тем меньше выражена тревожность, и наоборот. Исследования показывают, что успешнее выступают на соревнованиях спортсмены, у которых агрессивность преобладает над тревожностью (см., напр.: *Лысенко Ю. Н.* О взаимосвязи некоторых свойств личности с динамикой эмоционального состояния гимнастов в условиях стресса // Психический стресс в спорте. Материалы всесоюзного симпозиума. Пермь, 1973).

11.4. Влияние общественного внимания на развитие личности спортсмена

По степени привлечения общественного внимания спортивная деятельность занимает одно из первых мест. Постоянное освещение итогов спортивных соревнований в прессе, по радио и телевидению, присутствие на соревнованиях десятков тысяч зрителей, широкая система поощрения особо отличившихся спортсменов (присвоение званий, награждение правительственными наградами) оказывают влияние не только на состояние спортсменов, но и на формирование у них многих черт личности, влияющих на поведение и работоспособность.

Изменение самооценки. Вместе с ростом спортивного мастерства и достижений изменяется социальное положение спортсмена. Ему создаются более благоприятные условия для тренировок, к нему повышается внимание руководителей спортивных организаций, прессы и болельщиков. Спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него, в частности, от успешности его деятельности. Изменяется восприятие собственного «я», повышается уровень самооценки, происходит своеобразная деформация личности.

Изучение уровня самооценки показало, что чем выше спортивный разряд, тем выше у спортсменов самооценка (оценка себя как личности вообще, вне связи со спортом). Так, например, у баскетболисток высокая самооценка встретилась: у новичков — в 23% случаев, у разрядниц — в 36, у мастеров — в 59, у членов сборной страны — в 84% случаев. Еще более наглядно эта закономерность выявилась при двукратном обследовании одних и тех же волейболистов, один раз — в составе клубных команд, другой — в составе сборной страны. В первом случае высокая самооценка была выявлена только у 18% волейболистов, во втором случае — у 86%. Подобная закономерность прослежена нами и у представителей других видов спорта.

Существует связь самооценки с социометрическим статусом спортсменов в команде (табл. 11.4).

Таблица 11.4

Самооценка и статус спортсменов (по М. А. Запаско)[1]

Статус	Самооценка (процент случаев)		
	адекватная	завышенная	заниженная
Высокий	80	20	–
Средний	65	10	25
Низкий	25	50	25
Нейтральный	–	40	60

Самооценка влияет на позицию спортсмена и его взаимоотношения с товарищами. Спортсмены с завышенной самооценкой чаше занимают позицию конфликтующих, предпочитают индивидуальную игру коллективной, а команда относится к ним в большинстве случаев скептически.

Спортсмены, которые недооценивают себя, занимают позицию пассивного приспособления; они проявляют безынициативность, конформность, боятся трудностей и неудач. Все это неблагоприятно отражается на росте их мастерства.

Роль высокой самооценки может рассматриваться в двух аспектах. С одной стороны, повышение у спортсменов уровня самооценки может отражать их уверенность в своих силах (что отмечено и в ряде зарубежных исследований — Джонсон, Оглви). С другой стороны, у некоторых спортсменов при резком и легком изменении их социального статуса увеличение уровня самооценки может, очевидно, привести к самоуверенности, к появлению «звездной болезни». У спортсменов может укрепиться мнение, что они незаменимы в команде, что они и так все могут. Отсюда снижение требовательности к себе, ухудшение дисциплины и как следствие этого снижение спортивных результатов.

Статус и самооценка спортсмена не должны вступать в противоречие с чувством коллективизма и со своими возможностями. Поэтому самооценка должна находиться под постоянным контролем тренера. Иногда необходимо снижать ее уровень, так как при расхождении уровня самооценки спортсмена с оценкой его

[1] См.: *Запаско М. Н.* О влиянии оценки и самооценки на межличностные отношения в спортивном коллективе // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976.

со стороны окружающих (например, товарищей по команде) у него может возникнуть эффект неадекватности, который сопровождается невротическими реакциями, направленными либо на себя, либо на окружающих (спортсмен ищет в них причину своих неудач). Спортсмен становится мнительным, недоверчивым, замыкается в себе, что отрицательно сказывается на психологическом климате всего коллектива.

Неблагоприятное влияние на спортсмена оказывают ситуации, когда общественное мнение оценивает возможности спортсмена выше, чем оценивает их он сам и чем они есть в действительности, и когда спортсмен в результате этого берет повышенные обязательства. В этом случае возникает классическая ситуация психического стресса: спортсмен воспринимает внешние требования и ожидания, соотносит их со своими возможностями и, поскольку требования, по его мнению, завышены, оценивает ситуацию как угрожающую его престижу. В результате спортсмен, ссылаясь на физическое заболевание, начинает избегать тех соревнований, в которых победа кажется ему проблематичной. У спортсмена появляется боязнь проигрыша.

Критика спортсменов и отсутствие к ним внимания. На состояние и деятельность спортсменов, а также на формирование их характера может оказывать влияние и отсутствие общественного внимания (игнорирование достижения спортсмена или команды), а также негативная оценка деятельности и поведения спортсменов. Не все спортсмены одинаково устойчивы к этим негативным явлениям, особенно когда критика со стороны прессы бывает субъективной и поверхностной, без выяснения объективных факторов неудачного выступления спортсмена. Такая критика выступает резким диссонансом для спортсмена, который, переживая свою неудачу и испытывая чувство стыда, стремится к одиночеству, к изоляции от общества.

11.5. Эффект соперничества как социально-психологическое явление

Важным социально-психологическим феноменом является эффект соперничества. Установлено, что нахождение личности в контакте с другими людьми может стимулировать ее деятельность. Даже воображаемая связь (заочный контакт) может стимулировать человека. Так, по данным Дэшиелла, рабочая активность людей была больше при осведомленности, что в соседних помещениях другие люди выполняют ту же работу. Правда, при этом увеличивается лишь быстрота работы, а качество может снижаться, так как человек становится более активным, но менее аккуратным.

Дети стимулируются при нахождении друг с другом, как правило, в большей степени, чем взрослые.

Люди, склонные к соперничеству, обычно предполагают эту особенность и у других независимо от того, существует она реально или нет. Они, кроме того, отрицательно оценивают людей, которые не стремятся к соперничеству или соревнованию.

По данным двух немецких исследователей, было установлено, что соревнование между испытуемыми возникало, если субъективно воспринимаемые различия в их возможностях не превышали 25–30%. Если эти различия были больше, то со-

ревнования между ними, как правило, не было. Вместо этого испытуемый, показывающий лучшие результаты, начинал учить другого участника, результаты которого были хуже, а тот, в свою очередь, охотно принимал его указания.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 206

Эффект соперничества при заочном контакте часто используется тренерами. Например, в спортивных плавательных клубах Австралии для стимуляции усердия спортсменов на тренировках вывешиваются плакаты типа: «Наши соседи из такого-то клуба проплыли за неделю на тренировках столько-то километров. Давайте догоним их!» или «Сегодня по выполненному объему работы лидирует такой-то...»

Однако стимулирование деятельности через знание результатов соперников и даже партнеров — дело психологически тонкое, не терпящее шаблона.

Это показано в исследовании В. Д. Шадрикова (Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982). В процессе обучения одному и тому же навыку одна группа (экспериментальная) получала информацию только об индивидуальном результате, то есть каждый член группы знал свой результат, но не знал результатов своих товарищей по группе и среднегрупповой результат. Другая группа (контрольная) получала всю информацию о достигаемых результатах (и среднегрупповую, и индивидуальную, и о каждом члене группы). Было выявлено, что лучших результатов в процессе обучения достигла первая группа, имевшая ограниченную информацию.

Знание результатов товарищей по группе оказывало разное влияние. С одной стороны, оно вносило дух соревнования, делало работу более интересной. Некоторые из обучающихся ориентировались на среднегрупповые результаты и старались, чтобы их результат был не ниже. Другие ориентиром своих достижений выбирали ближайшего к ним по результату товарища. Однако если в ходе обучения расхождение между лицами с ближайшими результатами достигало большой величины, то отстающий выбывал из «погони» и в дальнейшем ориентировался только на свой результат. Если от опыта к опыту его результат не улучшался, то у него возникало чувство неудовлетворенности.

Испытуемые с высокими результатами вели себя различно в зависимости от уровня их притязаний и положения в группе. У лиц с высокой самооценкой появлялось желание «оторваться от группы» путем еще большего улучшения результата. У лиц, которые в учебной деятельности и в других сферах жизни занимали среднее положение, знание того, что они лучшие, успокаивало и приводило к снижению усилий.

Эффект соперничества, возникающий между людьми при их непосредственном контакте, также часто используется в спортивной практике. Тренеры, чтобы повысить отдачу спортсменов, на занятиях объединяют спортсменов в спарринге (стараясь при этом, чтобы силы соперников были примерно равны). Однако это не всегда приводит к положительным результатам, прежде всего в социальном и психологическом плане. Известный тренер по плаванию К. Инясевский писал, что не все выдерживают напряжение тренировки в спарринге со своими главными соперниками.

Особенно тщательного продумывания требует вопрос объединения в качестве спарринг-партнеров спортсменов, находящихся в явном или скрытом конфликте. Они остро реагируют друг на друга. При одновременном старте у них укорачивается время реакции, что свидетельствует о повышении возбуждения в центральной нервной системе, приводит к нервозности, фальстартам.

Успешность деятельности человека в присутствии других людей зависит от личностных особенностей, в частности от *экстравертированности* (общительности). Так, П. Бекан выделил две группы — экстравертов (общительных) и интравертов (замкнутых) — и предложил им задание на внимание. И экстраверты, и интраверты были поделены на две подгруппы, одна из которых работала коллективно, а другая — в условиях индивидуального эксперимента (каждый испытуемый был изолирован от других). Результаты эксперимента показали, что экстраверты лучше работали коллективно, а интроверты — изолированно.

11.6. Спортивная этика

Во время соревнований соперники используют различные приемы, чтобы вывести друг друга из душевного равновесия, вызвать растерянность. Весь вопрос в том, какими средствами это достигается. Именно поэтому в спортивном соперничестве наиболее ярко проявляется идейная направленность спорта. Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в силе, ловкости, быстроте, выносливости, смекалке является и состязанием в проявлении нравственных и морально-волевых качеств спортсменов. Соперничество должно проходить в бескомпромиссной, но честной борьбе. Поэтому нравственное воспитание спортсменов является обязательной частью педагогической работы тренеров.

В связи с обострением борьбы на международной арене все большее значение приобретает вопрос о спортивной этике, то есть о нравственных правилах, которые вытекают из идеи здорового, честного соперничества. Как писал знаменитый бегун Владимир Куц, «спорт тем и велик, что "противники" на беговой дорожке, загнавшие себя до полуобморочного состояния, после финиша обнимают друг друга, а едва стоящие на ногах боксеры после боя никогда не забывают обменяться рукопожатиями» (Предисловие В. Куца к кн.: *Гилмор Г., Снелл П.* Без труб, без барабанов. М.: ФиС, 1972. С. 8).

Высокие моральные качества должны проявляться спортсменами даже в моменты острейшей спортивной борьбы, что и демонстрируют многие спортсмены.

Однажды во время международных соревнований мотогонщиков в ФРГ один из шведских спортсменов потерпел аварию, жизнь его находилась в опасности. Два наших спортсмена, увидев истекающего кровью гонщика, прервали состязание и поспешили к нему на помощь. Они возвратились на трассу только после того, как отвезли шведа к медикам. Судейская коллегия оценила благородство этих спортсменов и сняла с их результатов время, которое они затратили на оказание помощи потерпевшему аварию. Таких примеров можно было бы привести много.

Однако дух бизнеса, проникший в профессиональный спорт, отрицательно влияет на формирование нравственных и этических черт личности спортсменов.

Кистлер и Ричардсон выявили у американских студентов университетов, занимающихся спортом, менее благоприятное отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, чем у студентов, не занимающихся спортом. Этот факт авторы объясняют тем, что существующая практика отбора спортсменов в крупные университеты, снисходительность к ним тренеров и руководителей спортивных клубов приводят к формированию определенного отношения к спорту, противоречащего представлениям

о его морально-этических ценностях: уважении соперников, честном и открытом единоборстве и т. п.

В настоящее время нередки случаи проявления в спорте расизма. Нередки и провокации со стороны соперников в виде ударов исподтишка, оскорблений. Так, во время финального матча на первенстве мира по футболу 2006 года футболист итальянской команды оскорбил родственников одного французского футболиста, и тот, не стерпев обиды, боднул головой соперника, за что был удален судьей с поля. В результате команда Франции осталась в меньшинстве и проиграла итальянцам.

Особую этическую проблему в спорте в последние десятилетия создает использование спортсменами, в основном занимающимися циклическими видами спорта и метаниями, **допинга**. И дело не только в стремлении спортсменов любой ценой добиться славы и почета. Спорт в настоящее время пропитан духом коммерциализации. На спортсменах дельцы от спорта, называющие себя менеджерами, зарабатывают колоссальные деньги. Но для этого нужно устраивать для зрителей соревнования-шоу, участниками которых становятся супермены-спортсмены. Стать же такими без допинга практически невозможно. Вот и обманывают спортсмены друг друга, демонстрируя не столько возможности человеческого организма и своей воли, сколько возможности теневой медицины и фармакологии.

Предлагается для сохранения чистоты спорта превратить его целиком в любительский, со скромными призовыми, так как не без основания считается, что большие деньги в мире профессионального спорта — корень всех бед. Но допинги начали использовать еще в те годы, когда коммерциализации спорта не было, а слава после побед на чемпионатах мира и олимпиадах уже была. Слава, признание в своем кругу — вполне достаточная мотивация для тщеславных людей.

Как-то о своих ощущениях во время бега мне рассказывал известный конькобежец, который при этом не скрывал, что его мировой рекорд — результат применения анаболиков. Ощущения, по его словам, были не из приятных. Я по наивности спросил: «Ну почему вы не можете договориться между собой о честной борьбе и отказаться от использования допингов?» — «А у вас есть уверенность, что какой-нибудь подлец, согласившийся на словах, не будет втихаря использовать допинги?» — последовал его ответ.

Проблема действительно непростая. Как пишет один журналист, «в системе ценностей, где человек хорош ровно настолько, насколько велик его банковский счет; где вознесение над всеми и подавление всех — абсолютная цель; где тот, кто ради успеха гробит себя, — идиот, а тот, кто устлал свой путь к успеху безжизненными телами и сломанными судьбами (но при этом не был пойман или договорился с кем надо), — гений — при всем при этом ждать от спортсменов честной игры по правилам наивно до тошноты. А что же делать-то? Кто знает ответ на этот вопрос — тот как минимум спаситель человечества» (*Курдюков С.* Советский спорт. 2007. 26 июля).

ГЛАВА 12

Общение в спорте как социально-психологическое явление

12.1. Характеристика общения в спорте

Общение в спортивной деятельности — это связь спортсменов между собой и тренером с целью взаимного обмена информацией и эмоциями. Спецификой общения в отличие от других видов коммуникации (радио, телевидение) является возникновение *психического контакта между общающимися*.

Виды общения. Общение может быть непосредственным (например, при беседе тренера со спортсменом) и опосредованным (например, с помощью дневника спортсмена, который просматривают тренер и психолог, курирующий данного спортсмена).

В зависимости от числа общающихся различают три вида общения: *межличностное* (например, тренер—спортсмен), *личностно-групповое* (тренер—команда) и *межгрупповое* (между командами). Личностно-групповое общение чаще используется с целью обучения спортсменов, а межличностное — с воспитательными целями.

Если цели общения совпадают, то происходит взаимодействие; если же цели исключают друг друга (во время, например, спортивного соревнования), то общение приобретает вид противоборства. При межличностном общении, которое касается только общающихся, отражается позиция каждого из них. Если же участники общения являются представителями групп, коллективов, то они не полностью свободны в своих позициях и способах контактирования, поскольку заботятся о престиже представляемых ими групп. Поэтому проведение тренером воспитательной работы с учеником, принадлежащим к компании с асоциальным поведением, затруднена, особенно если общение осуществляется в присутствии других ребят из этой компании.

Общение может быть кратковременным и длительным. Длительное общение дает возможность глубже понять друг друга, но в то же время оно может привести и к взаимопресыщению (что часто наблюдается у спортсменов, находящихся длительное время на сборах).

По направленности общение классифицируют следующим образом:

1) социально-ориентированное общение (обращения к партнерам, ко всей команде в целом);

2) личностно-ориентированное общение (обращение к отдельным партнерам, членам команды);
3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному спортсмену или группе адресовано на самом деле совершенно другому спортсмену. Например, тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду, которая это замечание слышит).

Функции общения. В соответствии с содержанием общения выделяют следующие функции общения (*Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980):

1) *познавательную* (передача тренером спортсменам знаний и умений);
2) *экспрессивную* (понимание переживаний и эмоционального состояния друг друга);
3) *регулятивную* (воздействие тренера на спортсмена с целью изменения или сохранения его поведения, характера деятельности и т. д.);
4) *социального контроля* (регламентирование деятельности спортсменов с помощью похвалы или порицания);
5) *социализации* (формирование у спортсменов коллективистских установок, патриотизма и пр.).

Средства общения. Средства общения делятся на две группы: речевые и неречевые (рис. 12.1).



Рис. 12.1. Классификация средств общения

Речевые средства общения являются основными как по частоте использования, так и по содержательности. С помощью речи тренер отдает распоряжения, объясняет, оценивает поведение и действия своих учеников, регулирует их со-

стояние, а спортсмены-игровики подсказывают во время игры друг другу, какие действия следует предпринять, чтобы взаимодействие стало эффективным.

Для соревновательной игровой спортивной деятельности характерно использование кратких речевых сообщений, к которым относятся:

- произнесение имени партнера с целью привлечь его внимание, обозначить определенную комбинацию, побудить партнера действовать определенным образом;
- краткое название комбинации при планировании действий («крест», «клин», «сдвижка»);
- сообщение о предполагаемых действиях — своих или партнера: «я», «ты», «сразу за мной» и т. п.;
- сообщение о местоположении своем или партнера («здесь», «выйди», «иди в шестой»);
- указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча в волейболе), «возьми его» (о совместных защитных действиях в футболе) и т. п.;
- оценка действий своих или партнера: «молодец», «извини, я ошибся» и т. п.;
- побуждение к активности: «давай, давай», «взялись» и т. п.

Неречевые средства общения широко используются в спорте, так как в ряде видов спорта речевое общение либо отсутствует, либо ограничено. Например, его почти нет в видах спорта с непосредственным контактом между соперниками.

Жест хорош, когда он подкрепляет слово. Неопределенные хаотичные жесты создают впечатление нервного возбуждения, волнения и рассеивают внимание слушателей. Суетливая, неумеренная жестикуляция быстро утомляет, может вызвать раздражение, отвлечь внимание. Особенно мешают работе «жест фехтовальщика» (тренер многократно выбрасывает вперед руку с вытянутым указательным пальцем), «жест пильщика» (сопровождение слов движением руки вперед-назад, параллельно полу), «жест дровосека» (резкое, рубящее движение руки вверх-вниз).

Но с помощью правильно использованного жеста можно что-либо демонстрировать, например обозначить момент соскока со снаряда...

Жесты делятся на четыре группы. Коммуникативные жесты заменяют речь. Они не нуждаются в словесном уточнении, имеют собственное значение. Это хлопки в ладоши, жесты утверждения, отрицания, приветствия, прощания, многообразные оскорбительные движения рук. Описательно-уточнительные жесты понятны только при словесном сопровождении. Например жест, показывающий направление движения, величину или форму предмета, ошибку в исполнении упражнения. Жесты, выражающие состояние человека, отношение к ученику, коллеге; показывающие смятение, растерянность, неудовольствие, возмущение, насмешку. В физическом воспитании наиболее часто употребляются жесты-прикосновения... Прикосновения формируют представления о положении тела, помогают объяснить детали движения, указать на ошибку в его исполнении. Прикосновения означают одобрение или осуждение, могут оказать эмоциональную поддержку, успокоить. Однако жесты-прикосновения в большей степени, чем другие, требуют самоконтроля. Похлопать по спине допустимо ребенка или подростка, но не взрослого. Положить руку на плечо можно молодому человеку, но не девушке.

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 41–42

Неречевые средства общения многообразны. Это и жесты, и мимика, и взгляд, и двигательные действия (например, в знак одобрения тренер может похлопать ученику). Двигательные действия несут информацию для партнеров, адекватную целям деятельности, а для соперника — информацию, не совпадающую с основной целью действия (обманные движения). В процессе спортивных игр двигательные действия спортсменов несут основную информационную нагрузку. Так, в гандболе, по данным В. И. Румянцевой (К вопросу об общении гандболистов в процессе игрового взаимодействия // Сборник научных работ молодых ученых ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта за 1971 год. Л., 1971), вербальные средства общения использовались в 31% случаев, а невербальные (в основном совместные действия) в 69% случаев[1].

Нередко для подсказывания (в тайне от соперника) того, какую следует разыграть комбинацию, игроки используют специальные жесты (например, складывание пальцев руки определенным способом). Существуют также принятые в международной практике жесты спортивных судей, сигнализирующие о конкретных событиях. В волейболе и баскетболе используется около двадцати таких жестов, в футболе — шесть, а в гандболе — около пятидесяти.

Рассматривая моторные действия как средства общения в спортивной деятельности, необходимо подчеркнуть, что <...> сами по себе они не могут быть символами каких-то сообщений. Однако они становятся коммуникативными в конкретной ситуации, когда помимо деловой функции преднамеренно используются для передачи сообщений, например о способах совместного решения тактических задач в спортивных играх или для введения противника в заблуждение в единоборствах (бокс, фехтование и др.).

К коммуникативным действиям относятся совместные действия двух и более спортсменов одновременно, направленные на решение конкретной соревновательной задачи, возникающей в определенной ситуации, в определенный момент деятельности (передачи, блоки, заслон)... К коммуникативным действиям относятся и обманные движения («финты») в единоборствах и спортиграх. Но основной целью здесь является намеренная передача ложной информации.

Богданова Д. Я. Некоторые вопросы психологии общения в спортивной деятельности в сб.: Вопросы психологии спорта / Под ред. А. Ц. Пуни. Л., 1975. С. 67

К неречевым средствам общения относятся и предметы (например, эстафетная палочка, мяч, получаемый от партнера). Награждение победителей грамотами, призами, медалями тоже относят к неречевым средствам общения.

Особое место в спортивных играх занимает кодово-символическое общение с помощью схем расстановки игроков на поле, графиков прохождения дистанции.

Профили общения спортсменов. В соответствии с функциями и категориями обращений выделяют профили общения в процессе взаимодействия спортсменов друг с другом.

[1] Правда, при таких подсчетах следует учитывать, что относят исследователи к неречевым средствам общения. Так, по данным Ю. Л. Ханина, у волейболистов и гандболистов неречевое общение составляет лишь 8–11%. Очевидно, им не учитывались в качестве таковых пасы мяча партнерам. Кроме того, имеются индивидуальные особенности в использовании речевых и неречевых средств. По данным В. И. Румянцевой, одни спортсмены чаще пользуются речевыми средствами общения, а другие — неречевыми.

Категории обращений делятся на ориентирующие, стимулирующие и оценочно-экспрессивные. Для *ориентирующей категории* характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров. *Стимулирующую категорию* составляют обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменением внешней ситуации, мобилизации усилий. *Оценочно-экспрессивная категория* связана с обращениями, выражающими отношение (положительного или отрицательного) спортсменов к собственным действиям и действиям партнеров.

В разных видах спорта профили общения имеют свою специфику (табл. 12.1).

Таблица 12.1

Типичные профили общения в спортивных играх

Категории общения	Доля различных категорий общения во время игры, %		
	баскетбол	волейбол	гандбол
Ориентирующая	61,6	24,5	70,3
Стимулирующая	24,7	48.2	15,3
Оценочно-экспрессивная положительная	7,1	14,6	3,1
Оценочно-экспрессивная отрицательная	6,6	12,7	11,3

Уровень, содержание и особенности общения спортсменов зависят:

1) от стажа совместной спортивной деятельности;
2) от знаний друг о друге;
3) от совпадения представлений о путях решения стоящих перед ними задач;
4) от статуса спортсменов и их роли в команде;
5) от физической и технико-тактической подготовленности спортсменов по отношению друг к другу;
6) от межличностных отношений.

12.2. Особенности общения до и во время соревнований

Как отмечает Ю. Л. Ханин, потребность спортсмена в общении с тренером в ходе подготовки к соревнованию может увеличиваться. Так, за 2–3 недели до ответственных соревнований у спортсменов наблюдается повышенная потребность во внимании тренера, связанная со стремлением убедиться в своей готовности, исправить недостатки в технике и т. д. В этом случае пассивность тренера и особенно отсутствие его замечаний, которых ждет спортсмен, могут привести к скрытому недовольству и даже к серьезным межличностным конфликтам.

С другой стороны, могут сказаться последствия постоянного вынужденного общения, ежедневных контактов спортсменов друг с другом и с тренером, возни-

кает «пресыщение» в общении. У гребцов Ю. Л. Ханин наблюдал это за 1,5–2 месяца до ответственных стартов. В этом случае у спортсмена возникает негативное отношение к замечаниям, советам и указаниям тренера независимо от их уместности и своевременности. Спортсмену хочется побыть одному, и он начинает воспринимать присутствие тренера как излишнюю опеку и даже как проявление недоверия к себе.

Специфика общения на соревнованиях следующая:

1) возрастает управленческая (регулятивная) функция общения, причем у спортсменов с сильной нервной системой в значительно большей степени, чем у спортсменов со слабой нервной системой;
2) общение носит в основном деловой характер;
3) по сравнению с тренировочным процессом общение на соревнованиях более ритуально, регламентировано и динамично. Ритуальность и регламентированность общения предусмотрены правилами соревнований в конкретных видах спорта. Это ритуалы приветствия, завершения спортивной борьбы;
4) в ряде видов спорта запрещено общение спортсменов с тренерами (например, в теннисе), разговоры между игроками.

В спортивных играх по мере увеличения значимости игр и нервно-психического напряжения повышаются интенсивность общения игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров, но уменьшается число ответных реакций (табл. 12.2).

Таблица 12.2

Влияние условий деятельности на игровые взаимоотношения баскетболисток (по Ю. Л. Ханину)

Компоненты общения	Условия деятельности		
	тренировка	товарищеские игры	официальные игры
Общее управление	1,2	2,5	3,2
Персональное управление	5,4	5,8	5,4
Одобрение партнеров	0,8	1,2	1,2
Порицание партнеров	0,6	0,2	1,6
Положительная ответная реакция	1,4	1,4	1,4
Отрицательная ответная реакция	2,0	0,2	0,6
Интенсивность общения	10,8	11,6	13,6

Однако это увеличение происходит только за счет игроков, имеющих в команде высокий статус. Игроки с низким статусом имеют невысокий уровень общения, не зависящий от значимости игр.

12.3. Установление взаимопонимания между участниками общения

Существенным условием успешного общения спортсменов друг с другом и с тренером является взаимопонимание между ними. Отсутствие взаимопонимания приводит к нарушению взаимодействия во время спортивной деятельности, а подчас и к конфликтам. Так, тренер может расценивать проявление его учеником настойчивости как упрямство, а проявление инициативы — как нарушение дисциплины. Ученики же могут принимать требовательность тренера за придирчивость.

Для установления взаимопонимания между партнерами по общению требуется наличие хотя бы одного из двух условий: либо совпадение оценки ситуации, либо, на худой конец, — при расхождении точек зрения — понимание и оправданность чужих оценок ситуации и поступков. Однако чтобы прийти к этому, нужно определенное время общения и познания друг друга.

Создание взаимопонимания проходит через ряд этапов: возникновение первого впечатления о партнере по общению, изучение и понимание его, обеспечение понимания себя партнером, сближение позиций, поддержание взаимопонимания.

Восприятие партнера по общению и возникновение первого впечатления о нем. Этот этап очень важен, поскольку первое впечатление о человеке бывает сильнее, чем последующие. По крайней мере оно может сохраняться очень долго.

Познание парнера по команде часто начинается с получения сведений о нем от других людей (спортсменов, тренеров) или из прессы. Это создает установку на его восприятие, которая не всегда объективна. Во-первых, сообщаемые о ком-то сведения всегда эмоционально окрашены и отражают чье-то сложившееся субъективное мнение. Во-вторых, формирующееся мнение во многом зависит от того, чего ждет спортсмен от появления в команде новичка: конкуренции или содружества.

Вторым путем получения сведений об объекте общения является его непосредственное восприятие при вхождении с ним в прямой контакт. Восприятие другого спортсмена (социальная перцепция) означает восприятие его внешних признаков, соотнесение их с личностными характеристиками нового члена команды и интерпретация на этой основе его поступков.

Внешние признаки включают в себя облик человека, его одежду и манеры держаться, говорить[1], совершаемые поступки. При этом одни люди склонны в большей мере опираться при восприятии человека на внешний вид, другие — на поведение и особенности личности. Это определяет широту *приписывания* партнеру по общению тех или иных характеристик: в первом случае сфера приписывания ограничена, во втором случае открывается простор для воображения.

Приписывание связано с тем, что при первом восприятии нового человека спортсмену не хватает информации, чтобы составить о нем мнение, поэтому он

---

[1] Нельзя не вспомнить реакцию шока у нашей футбольной общественности, когда приехавший руководить нашей сборной командой голландский специалист Гус Хиддинк появился впервые перед телекамерами в красных шортах и вообще в непритязательной одежде, как будто он приехал не в Москву, а на южный курорт.

вынужден домысливать. При этом на складывающееся мнение о новичке могут влиять эффект ореола и эффект стереотипизации.

Эффект ореола проявляется в приписывании новичку положительных качеств, которых в данный момент у него не наблюдается. Например, если новичок-баскетболист прибыл в команду из американской баскетбольной лиги или новичок-хоккеист — из американской национальной хоккейной лиги, то как бы само собой разумеется, что это классные игроки, так как плохих в этих лигах не бывает.

Эффект стереотипизации состоит в том, что суждение о человеке выносится на основании некритически воспринятых собственного ограниченного прошлого опыта или устоявшегося мнения других. Стереотипизация упрощает процесс познания новичка, но в то же время она приводит к возникновению предубеждения, избавиться от которого бывает непросто. Например, у футбольных болельщиков нашей страны сложилось предубеждение против футболистов с Балканского полуострова: мол, заключив с командой контракт, они потом лишь «отбывают номер». И это несмотря на то, что в команде-чемпионе стержневым игроком полузащиты в течение уже многих лет является хорватский футболист.

Изучение и понимание друг друга субъектами общения. Понимание друг друга — сложный процесс, во многом зависящий от наблюдательности участников общения. В этом спортсменки имеют преимущество перед мужчинами-спортсменами. Они полнее и глубже понимают интеллектуальные и волевые качества, а также черты характера, выражающие отношение к людям и к самому себе. Обусловлено это тем, что у женщин более развито такое качество, как эмпатия[1]. Мужчины-спортсмены лучше видят черты характера, которые выражают отношение к спортивной тренировке и соревнованиям. У тренеров высокого класса имеется стремление рассмотреть индивидуальное своеобразие своих подопечных, в то время как у тренеров среднего уровня отражение личности их спортсменов часто стереотипно и формально.

Достоинства мальчиков и девочек оцениваются тренерами по-разному. У первых физическая сила, как правило, переоценивается, у девочек она оценивается адекватно. Умственные качества и общительность правильно оцениваются у мальчиков и переоцениваются у девочек.

Взаимопонимание требует от партнеров по общению (или хотя бы одного из них) готовности учесть точку зрения другого. Такую позицию прежде всего должны занять более старшие и более опытные субъекты спортивной деятельности (особенно тренеры, имеющие дело с детьми). Ведь последние еще не имеют богатого жизненного опыта, их интеллект еще недостаточно развит и поэтому они не могут в полной мере осознать и принять образовательно-воспитательное воздействие тренера. Им хочется на тренировках порезвиться, поиграть, в то время как тренер должен решать «скучные» задачи, связанные с достижением его учениками высоких спортивных результатов.

Чтобы установить взаимопонимание с партнером по общению, нужно взглянуть на ситуацию и самого себя глазами партнера. Представление себя на месте партнера, то есть воображение себя в его роли, мысленное построение своего по-

[1] Эмпатия — это эмоциональное понимание эмоций другого, способность человека сочувствовать и сопереживать другому.

ведения таким же, как у партнера, способом называется **идентификацией**. Однако использование ее может дать и отрицательный эффект, если вместо истинного обращения к чужой точке зрения у субъекта общения возникнет иллюзия взгляда со стороны. Так, спортсмен может приписать тренеру точку зрения, которая ничем не отличается от его собственной: «Я бы на его месте так не поступил». В результате реальное поведение тренера, наказавшего спортсмена за его проступок, становится не только непонятнее, но кажется неоправданным, нелогичным, вызывает внутренний протест.

Обеспечение понимания себя партнером по общению. Для того чтобы установить взаимопонимание, мало понять особенности и мотивы поведения другого. Надо, чтобы другой понял тебя. Для этого нужно найти приемлемую форму самовыражения и позаботиться о самограничении в своих желаниях и привычках. Первая задача решается с помощью *рефлексии*, то есть осознанием себя и того, как «я» воспринимаюсь партнерами по общению: «Что они думают обо мне?», «Как им представляется моя позиция в этом вопросе?», «Как они воспримут и оценят мои действия?» Исходя из этого спортсмены или тренеры должны строить свое поведение: воздерживаться от высказываний и поступков, которые могут вызвать неоправданную и нежелательную реакцию у других. Например, зная о болезненном самолюбии спортсмена, не стоит подчеркивать его недостатки при каждом случае.

Однако необходимо учитывать и свои недостатки, что приведет к решению второй задачи — самоограничению в проявлении своих эмоций, в использовании излюбленных приемов воздействия на спортсменов, в том числе и при поддержании дисциплины.

Сближение позиций и поддержание взаимопонимания. Взаимопонимание может быть на двух уровнях. Первый — *понимание целей*, потребностей, установок, ценностей друг друга и согласовывание на этой основе своих действий и поступков. Второй — не только понимание, но и *принятие*, *разделение этих целей*, потребностей, установок и ценностей. Это имеет особую важность для установления взаимопонимания между тренером и его учениками.

Даже неоспоримые доказательства и энергичные воздействия тренера на своих учеников не дадут положительного эффекта, если они не затрагивают их мотивов. Нужно найти способ включить свои доводы в мотивы учеников (например, рассказать, что цель у тренера та же, что и у спортсмена, а именно — достичь высокого результата). Например, молодые талантливые футболисты и хоккеисты часто стремятся побыстрее уехать в зарубежные клубы. Попытки тренеров удержать их от поспешного шага спортсмены рассматривают как негативное отношение к ним и проявление деспотизма. В действительности же опытный тренер видит, что игрок еще не «созрел» для выступления на более высоком уровне. Тренер должен объяснить спортсмену, что когда он действительно станет мастером, тогда попадет в команду более высокого класса, чем ему предлагают сейчас, и получит более выгодный контракт, а в настоящее время он рискует долгое время просидеть в запасе, и более того — при неудачной адаптации вовсе сломать свою карьеру.

Создание взаимопонимания — это половина дела. Это взаимопонимание нужно еще сохранить. Для этого требуется терпение со стороны партнеров по обще-

нию, особенно при возникновении разногласий по некоторым вопросам, сдержанность и уступчивость, терпимое отношение к маленьким слабостям партнеров, если они не мешают общему делу. Нужно учитывать, что команды высокого класса включают в себя спортсменов разного возраста и уровня образования, у которых различные интересы и увлечения, привычки, характер, жизненный опыт. Надо приучить себя рассматривать замкнутость и молчаливость или общительность и разговорчивость, суровость или смешливость своих партнеров по команде как данность, которую нельзя изменить. Нельзя подгонять всех под один шаблон, искусственно создавать ценностно-ориентировочное единство в отношении факторов, не имеющих отношения к спортивной деятельности. Тем более недопустимы насмешки над привычками и традициями спортсменов разных национальностей. Это вызывает лишь неприязнь к острословам.

ГЛАВА 13

Спортивные команды как малые группы и коллективы

Взаимодействие каждого человека с обществом осуществляется через группу. Малая группа — это не только проводник влияния общества и больших групп на человека, это и та область его социальной жизни, в которой он реализует себя как социальное существо. Без изучения малых групп нельзя раскрыть механизмы взаимодействия общества и личности.

13.1. Определение и классификация малых групп

Группа — это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Этот признак может быть условным (объединение людей по полу, возрасту, профессии и т. п.) и реальным (объединение людей в связи с общими интересами, целями). В соответствии с этим группы людей также делят на условные, или статистические (например, возрастно-половые, профессиональные), и реальные, или контактные, объединенные временем и местом общей деятельности. Между ними можно расположить так называемые коактивные группы, характеризующиеся общим местом и временем работы, но не взаимодействием членов группы друг с другом. Например, в качестве такой группы могут выступать участники одного забега на соревнованиях по легкой атлетике, конькобежному спорту и т. п.

В дальнейшем речь пойдет в основном о реальных, или контактных, группах, какими являются спортивные команды. По механизму возникновения реальные группы можно разделить, пользуясь терминологией К. К. Платонова, на неорганизованные (болельщики), внешне организованные (спортивная команда) и внутренне организованные (то есть группы, организовавшиеся в связи со стремлением к контакту именно с этими людьми или в результате невозможности достигнуть цели в одиночку, например дворовая футбольная команда).

Как правило, все спортивные команды, выступающие за предприятия, институты, школы, общества, города и т. д., являются внешне организованными.

13.2. Признаки малой группы

Уже само название говорит о том, что одним из основных признаков малой группы является ее численный состав. Хотя по поводу верхней границы количества членов малой группы единого мнения нет, считается, что она не должна превышать 30, максимум 40 человек. В этот диапазон (минимальная численность малой группы — 2–3 человека) укладываются все спортивные команды.

Спортивная команда как реальная малая группа характеризуется общей для всех членов группы целью. Следует подчеркнуть именно общность цели, а не одинаковость ее для всех членов группы. Общность цели приводит к другим характеристикам малой группы, в частности к взаимодействию. Одинаковость цели может, напротив, приводить к противодействию членов группы (например, борьба за победу участников одного забега). Правда, общая цель может возникать у разных членов команды из разных побуждений: одни играют в волейбол ради удовольствия от процесса игры, другие — ради физического развития, третьи — ради завоевания определенного социального статуса.

Взаимодействие членов команды является еще одной ее характеристикой как малой группы. Ведь большая цель может быть достигнута, как правило, только при взаимопомощи членов команды. Собственно, условия взаимодействия членов группы часто ставятся той целью, к которой стремятся спортсмены. Нельзя получить удовольствие от игры в футбол, хоккей и т. п., играя с самим собой. Нельзя и выиграть игру, если каждый будет рассчитывать только на себя. Поэтому взаимодействие — необходимая черта эффективных действий малой группы и спортивной команды.

Важным признаком малой группы является *чувство сопричастности* к ней у ее членов (особенно характерно это для коллективов).

Несмотря на то что цели спортивной команды, как правило, общественные (отстаивание чести общества, города, страны), они в то же время и личные, и узкогрупповые (победить в соревновании хочет именно данная общность спортсменов). В связи с этим еще одним признаком спортивной команды является ее *сознательное выделение из окружения* и *относительная автономия ее жизни*. Автономия же всегда связана с поддержанием определенного уровня гомеостатичности (постоянства), которая позволяет за счет сохранения цели, групповой ценности, правил, традиций и прочего сохранять длительное время особенности этой группы.

Группа, достигающая желаемого результата, стабилизирует свою структуру, упрочивает гомеостатичность; группа, не добившаяся успеха, идет на возмущение внутри себя, ломает структуру, производит внутренние перестановки или переформировывается за счет включения новых спортсменов. Отсюда возможны конфликты между членами команды, а также между командой и тренером. Конфликт может возникнуть и в том случае, если один или несколько членов команды перестанут удовлетворять первоначальному требованию при создании команды, начнут ставить собственные интересы выше групповых. Отсюда следует, что необходимо постоянно контролировать жизнь команды как функциональной и динамичной системы и в случае необходимости применять регулирующие воздействия.

Этапы развития малой группы

На первом этапе члены группы мало знают друг друга. Взаимоотношения строятся на основе взаимодействия по деловому принципу. Неформальные связи слабы и неустойчивы, имеется непонимание поведения и поступков других. Если есть достаточная заинтересованность в общем деле и понимание смысла совместной деятельности, идет интенсивный поиск в общении. Он направлен на выяснение наиболее оптимальных форм и стилей взаимоотношений, взаимопонимания и взаимодействия. Нередко на этом этапе участники группы выражают удовлетворение

группой, что объясняется, по-видимому, удовлетворением потребности быть участником такой группы.

На втором этапе в результате уже появившихся взаимоотношений определяются личные позиции и статус каждого. В структуре группы возникает ядро из 1–3 человек, которые начинают пользоваться авторитетом и неформальным влиянием. При этом наблюдается тяготение одних членов к ядру, других — к периферии. Возникают групповые нормы, которые вместе с требованиями руководителя регулируют взаимодействия и взаимоотношения. Эффективность деятельности во многом определяется соотношением формальной и неформальной структур, а также влиятельностью лидера.

Второй этап в развитии группы считается наиболее конфликтным, взаимное познание приводит к тому, что вместе с привлекательными чертами члены группы открывают друг у друга и неприятные психологические особенности. Одновременно становится ясно, кто что может в деле, например в спортивной игре. Таким образом, дифференциация статусов не проходит гладко и может сопровождаться конфликтами. Естественно поэтому стремление каждого найти себе партнеров внутри группы, поддерживающих и признающих его статус, способных обеспечить ему защиту, понимающих его или, наконец, просто симпатизирующих друг другу. Это означает, что группа в своем развитии переходит на следующий этап.

На третьем этапе возникают психологические группы (подгруппы или коалиции) из 2–3 и более человек. Каждая такая группа отличается однородностью поведения и положительными эмоциональными отношениями. В каждой из них определяется свой лидер. Поэтому эффективность группы в совместной деятельности будет зависеть от характера контактов между лидерами групп и между лидерами и руководителем. Характерным для этого этапа является снижение числа конфликтов по причине межличностной неприемлемости. Члены группы уже достаточно хорошо знают друг друга, чтобы объяснить причины поступков и поведения партнеров, и поэтому они уже не вызывают таких бурных эмоциональных переживаний, как в начале группового развития. Отсюда — повышение удовлетворенности членов группы, но уже на основе хорошего знания психологических особенностей друг друга и определенности собственного статуса. Участники группы уже хорошо знают, что можно ожидать от того или иного партнера. Вместе с удовлетворенностью отношениями повышается эффективность групповой деятельности, а группа как целое приобретает новые качества, отражающие достигнутый уровень интеграции, или единства.

Мальчиков А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. Смоленск, 1987. С. 34–36

13.3. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп

По степени социальной зрелости спортивные команды можно разделить на диффузные группы, ассоциации, кооперации и коллективы.

Примером диффузной группы может являться впервые собранная команда школы, члены которой плохо знают друг друга или вообще незнакомы. В этом случае они не будут проявлять друг к другу каких-либо симпатий или антипатий, а также инициативу в межличностном общении.

Ассоциация может возникнуть в том случае, если в команде встретятся, например, два или несколько учеников из одного класса. В этой ситуации они могут стать эмоционально близкими друг к другу, потому что являются членами одной и той же вторичной группы.

Следующий уровень социальной зрелости группы — корпорация. Совместная деятельность не только необходима по условиям соревнований, но и становится значимой для каждого члена команды. С одной стороны, появляется ролевая дифференциация членов команды (по игровому амплуа, по степени вклада в успех команды), а с другой — цель команды становится личной для каждого спортсмена, возникает осознание групповой принадлежности, в результате чего каждый член команды может сказать про других: «Это один из нас».

Высшей формой зрелости малой группы является формирование коллектива, когда группа подчиняет свою деятельность высоким общественным идеалам, когда она решает задачи, полезные для общества. Для спортсменов, образующих команду-коллектив, характерны:

1) вера всех, а не части команды, в достижение успеха;
2) сопереживание за успех или неудачу другого члена коллектива, то есть эмоциональное приобщение каждого спортсмена к команде как целому (отождествление себя с коллективом);
3) коллективистическое самоопределение, или избирательное отношение спортсменов, входящих в команду, к любым внешним влияниям, восприятие этих влияний сквозь призму ценностной ориентации команды (правда, это может иметь и отрицательные последствия — косность взглядов);
4) удовлетворенность своей командой.

Не каждая спортивная команда является коллективом. Некоторые из них остаются на уровне кооперации, некоторые же образуют корпорации. Корпорации — это группы, в которых межличностные отношения опосредуются личностно значимым для ее членов содержанием групповой деятельности, нередко имеющей асоциальный (а иногда и антисоциальный) характер. В этом случае игроки могут рассуждать примерно так же, как один баскетболист из сборной США: «Я играю за себя. И вообще не считаю, что вхожу в состав американской команды. Я не патриот и отправляюсь в Мюнхен потому, чта моя семья сможет извлечь из моего выступления там и из моей победы (если мы победим, конечно) пользу» (См.: Советский спорт. 1972. 5 августа).

13.4. Референтные группы

В социальной психологии выделяют еще референтные группы. Референтными, или эталонными, называются группы, чьи нормы, установки и ориентация не только принимаются человеком во внимание при организации своего социального поведения, но и становятся мотивом поведения. Будучи одновременно членом многих групп (так называемых групп принадлежности), человек стремится идентифицировать себя далеко не со всеми. У него есть такие группы, с мнением которых он особенно считается. Так, спортсмен, играя в одной команде, может придерживаться взглядов на тактику, проповедуемую другой командой. В этом случае референтной для него будет команда-соперник, а не своя.

Роль референтных групп состоит в том, что они задают некий стандарт (критерий), с помощью которого человек может оценивать себя и других, формируют его социальные ценности и установки. Принимая стандарты определенной груп-

пы в качестве эталонов своего поведения, человек вместе с тем претендует на признание его референтной группой.

Референтные группы могут быть не только реальными, но и воображаемыми. В последнем случае может возникнуть опасность одностороннего развития спортсмена, так как в данном случае практически отсутствует обратная связь от референтной группы и окружающей человека среды. Спортсмен будет жить и развиваться в сфере идеалов, а не реальности.

13.5. Структура спортивной команды

Под структурой в социальной психологии понимают существующий в данной группе относительно постоянный образец взаимосвязей ее членов, закрепленные оценки межличностных отношений.

Выделяют формальную (деловую, официальную) и неформальную (эмоциональную, неофициальную) структуры группы. Формальная структура отражает систему связей, в основе которых лежат права и обязанности того или иного члена группы в зависимости от его роли (амплуа) в данной спортивной деятельности. Формальная организация группы привносится извне.

Формальную структуру спортивной команды разделяют на вертикальную и горизонтальную. Вертикальная структура определяется наличием ряда руководящих постов: начальник команды, старший тренер, второй тренер, капитан команды, рядовые игроки. Горизонтальная структура связана с разделением деловых (спортивно-игровых) ролей.

Групповая деятельность не может быть успешной, если функции, выполняемые каждым членом группы, не будут дифференцированы и согласованы друг с другом. Плох и другой вариант, когда все стремятся делать одно и то же; они будут только мешать друг другу.

Эти простые истины иногда забываются спортсменами, и не только по их собственной вине: во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. В этом случае каждый из игроков команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, защитники начинают играть на отбой, забывая, что атака начинается с их точного паса. В таком случае, например, в отчетах о матчах футболистов пишут, что на поле было 11 игроков, но не было команды.

Неформальная структура группы, которая также делится на вертикальную и горизонтальную, создается самой группой и закрепляется личными побуждениями, носящими согласованный характер. Часто эта структура основывается на симпатии/антипатии, привычках, моральных принципах членов группы. В этой структуре выделяют лидеров, аутсайдеров и членов группы, занимающих промежуточное место в вертикальной иерархии. По горизонтали роли распределяются в неформальных группах в связи с задачами, выполняемыми этими группами.

Всякая структура группы отражает объективные взаимоотношения между ее членами (зависимость, подчинение, сотрудничество, взаимопомощь), называемые межличностными отношениями. Основной путь изучения этих отношений — постоянное наблюдение за поступками и поведением людей в коллективе. Однако этот путь длителен, а складывающаяся в данный момент ситуация требует во многих случаях знаний об уже сложившихся взаимоотношениях в группе. Поэто-

му чаще всего межличностные отношения изучаются методом социометрии. Основатель этого метода Дж. Морено считал, что в основе взаимоотношений людей лежит некая *синтонность*, то есть свойственное любому человеку самопроизвольное, ничем не обоснованное проявление симпатии и антипатии к другим людям. Нельзя межличностные отношения рассматривать только как отражение эмоционально-психологических феноменов (симпатий и антипатий), хотя последние и важны при выяснении структуры группы, ее сплоченности и т. д. Межличностные отношения необходимо рассматривать и в плане норм, ценностных ориентаций, установок, которые сложились в группе (спортивной команде) на основе активной деятельности всех ее членов.

Существует следующее определение социометрии: это система некоторых приемов, дающих возможность выяснить количественное определение предпочтений, безразличий или неприятий, которые получают индивиды в процессе межличностного общения и взаимодействия (см.: *Петровский А. В., Шпалинский В. В.* Социальная психология коллектива. М., 1978).

Социометрический метод предполагает получение от обследуемых ответов на вопросы о предпочтении или неприятии ими членов группы в различных ситуациях (в труде, учебе, при занятиях спортом, при проведении свободного времени). Подобные вопросы называют социометрическими критериями. Различают сильные и слабые критерии выбора. Первые касаются наиболее важных и значимых для обследуемого сторон его жизни. Вторые связаны с сиюминутными, ситуативными факторами: выполнением одноразовых поручений, выбором партнера по дежурству и т. п.

В ходе социометрии можно использовать разные методы, но все они основываются на выборе членов группы, на предпочтении одних и на отвергании других. Выборы могут быть свободными и фиксированными. В первом случае число лиц, которые могут быть названы предпочитаемыми, не ограничивается; во втором случае указывается число выборов («назовите пять лучших игроков»). В группах до 10–15 человек (а к ним относятся все спортивные команды) более целесообразно количество выборов не ограничивать, в группах же до 30–40 человек (при обследовании класса) рекомендуется ограничивать выбор 3–5 субъектами.

К методикам, в которых имеется свободный выбор, относится методика, разработанная Н. В. Бахаревой по принципу шкалы социальной дистанции Э. Богардуса. Сущность ее состоит в том, что каждому члену группы (в нашем случае — спортивной команды) предлагается заново сформировать команду и в связи с этим дать оценку всем членам группы в соответствии со следующими критериями: «Взял бы в команду в первую очередь», «Взял бы», «Безразлично», «Не взял бы», «Ни за что не взял бы». Каждый член группы оценивается дважды: по деловым качествам и по эмоциональным. Все перечисленные критерии получают оценку в баллах (+ 2, +1, 0, –1, –2). Сумма набранных каждым членом группы баллов (знаки «+» и «–» учитываются, поэтому сумма получается алгебраическая) характеризует его социометрический статус в данной группе (команде). Вверху находятся социометрические лидеры, внизу (при общей сумме баллов, близкой к нулю или имеющей знак минус) — отвергаемые.

Социометрический психологический статус определяет меру популярности и субъективной приемлемости данного человека группой. Он формируется в про-

цессе совместной деятельности и общения, оценки деловых и личностных качеств. Чем большее число баллов набирает спортсмен в команде по деловым (игровым) качествам, тем большее число членов команды признают его хорошим игроком. Чем большее число баллов набирает спортсмен в команде по эмоциональным качествам, тем большее число членов команды отдают ему предпочтение при общении с ним в быту.

В спортивных командах новичков первое время эмоциональные отношения преобладают над деловыми. Однако затем по мере формирования спортивного коллектива, по мере роста его мастерства структурирование по деловому признаку становится преобладающим. Чем развитее в социально-психологическом плане спортивная группа, тем четче заметна тенденция кристаллизации функциональной структуры общения, то есть тем больше проявляется единодушие в выборе предпочитаемых и отвергаемых членов команды. Правда, это может иметь и отрицательное следствие. «Окостенение» иерархии в группе (то есть распределение ее членов по социальному статусу) делает группу неспособной адекватно реагировать на изменение ситуации и быстро перестраиваться для решения задачи.

Возможное расхождение по деловому и эмоциональному статусам привело к созданию в западной психологии *теоремы дивергенции* (Хофштеттер), сущность которой сводится к тому, что две сферы — деловая и эмоциональная — не связаны друг с другом и даже больше того — находятся в антагонизме. Это значит, что человек, занимающий высокий социальный статус по деловым качествам, может низко оцениваться по личностным (то есть не пользуется симпатией и популярностью в группе).

В спортивных командах высокого класса оценки игроков по деловым качествам, как правило, выше, чем по эмоциональным, что отражает процесс формирования этих команд: отбираются игроки, имеющие достаточно высокий деловой статус. В то же время как личности эти спортсмены могут восприниматься по-разному. Считается, что наличие высоких оценок по деловым и личностным качествам у большинства членов группы является показателем зрелости малой группы и свидетельствует о степени совпадения общественных и индивидуальных интересов. Конвергенция (схождение) обеих структур создает предпосылку для совпадения формального и неформального лидера, что, как будет показано в дальнейшем, является очень важным для руководства командой.

Конвергенция при наличии положительных оценок является одним из факторов, обусловливающих степень удовлетворенности спортсмена пребыванием его в той или иной команде. Это, в свою очередь, влияет на процесс закрепления игрока в команде.

Социометрия дает лишь самое общее описание структуры группы, ее каркас, не вскрывая то, какими мотивами руководствовались члены группы, выбирая одних и отвергая других, что скрывается за симпатией и антипатией. Показано, что социометрический выбор не всегда отражает действительное отношение к тому или иному члену группы и что отношения, выявленные в результате социометрической процедуры, могут не совпадать с реальными, жизненными отношениями в процессе осуществления общей для группы деятельности. «Непредпочитаемые» в социометрии в реальных деловых отношениях могут таковыми и не являться. Известно, что в спорте при напряженных ситуациях личная неприязнь спортсме-

нов отходит на задний план и игроки взаимодействуют между собой так, как этого требует ситуация. В ряде случаев борьба за место в команде может приводить к искусственному занижению качеств отдельных спортсменов. Кроме того, выбирая партнера для взаимодействия в реальной жизни, а не на бумаге, человек непременно будет учитывать не только то, хочет ли он сам с кем-то взаимодействовать, но и то, захочет ли взаимодействовать с ним тот, кого он выбирает. Поэтому выбор в реальной обстановке может определяться различными мотивами: престижностью, самоутверждением, деловыми соображениями.

При изучении отношений в спортивной команде необходимо пользоваться социометрией, но нельзя ограничиваться ею. Нужно знать обстановку в команде (для чего команда создана, окончательный это или предварительный состав, какова конкуренция и т. п.). Кроме того, необходимо попытаться выяснить истинные мотивы предпочтения одних и отвергания других.

Поскольку человек, принадлежащий группе, постоянно ориентируется на мнение группы о себе, важно знать, чье мнение из всех членов группы является для него наиболее значимым. Разработана методика (Е. В. Щедрина), с помощью которой можно узнать референтный для каждого круг общения, то есть тех лиц, на мнение и оценку которых член группы готов ориентироваться, осознавая себя объектом их внимания. Изучение референтного круга общения позволяет более содержательно изучать структуру группы.

13.6. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена

Деятельность спортсмена в социальной группе накладывает определенный отпечаток на его особенности, формирует его общественное сознание, жизненные принципы. Общение с другими людьми вызывает у занимающихся спортом не только эффект соперничества (соревновательную реакцию), но и воспитывает у нмх черты личности, связанные с совместной деятельностью.

Одной из таких черт является коллективизм, то есть солидарность человека с целями развития коллектива, в который он входит, следование идеалам коллектива и ценностным ориентациям. У коллективиста появляется чувство ответственности и долга, товарищеской взаимопомощи, требовательность к себе и к другим. Нередко индивидуальность в спортивной команде подавляется ради общего успеха команды или товарища. Это ярко проявляется, например, в соревнованиях по бегу, когда для обеспечения высокого, а порой и рекордного результата один бегун берет на себя роль временного лидера, или в командных гонках на шоссе велосипедистов, когда команда работает на своего лидера, и т. д. Часто работа на достижение победы команды или товарища остается незамеченной.

На велогонке мира 1978 года на первых этапах никому из советской команды не удавалось пробиться в лидеры гонки. За нашим лидером Пикуусом внимательно следили соперники. Тогда на собрании команды было решено выдвинуть в лидеры другого спортсмена — Аверина. А Пикуусу была отведена роль «подсадной утки» — он обязан был отвлекать внимание соперников от негласного, но теперь истинного лидера. Эта хитрость оправдала себя — Аверин стал победителем велогонки мира в личном зачете.

Под влиянием коллектива формируется и другая черта личности — самокритичность. Важно формировать у спортсмена адекватную меру самокритичности (самооценки), так как излишняя самокритичность приводит к неуверенности, а ослабленная самокритичность — к самоуверенности. И то и другое может способствовать возникновению такого неблагоприятного эмоционального состояния, как фрустрация при неудаче спортсмена.

Коллективная деятельность способствует лучшей мобилизованности спортсмена для выполнения стоящей перед командой задачи. В ряде исследований показано, что коллективный соревновательный мотив в большей степени способствует улучшению деятельности, чем личный. Встречаются спортсмены, которые за команду выступают лучше, чем в личном зачете. К сожалению, психологическая природа этого феномена не раскрыта.

Пребывание в коллективе изменяет степень и направленность агрессивности спортсмена, проявляемой в конфликтной ситуации (эту характеристику личности называют экстрапунитивностью). Лица с высокой агрессивностью уменьшают ее за счет развития у них эмпатии (сопереживания за товарищей по команде, идентификации своего состояния с эмоциональными состояниями других). Агрессивность трансформируется в так называемую «спортивную злость», направляемую на соперника.

Вхождение спортсмена в определенную спортивную группу, созревшую до уровня коллектива, формирует сознательное и целеустремленное отношение к тренировочным занятиям, влияет на формирование моральных качеств спортсмена. Ощущая связь с группой, чувствуя себя ее представителем, спортсмен старается избегать таких поступков, которые могли бы бросить тень на весь коллектив или восстановить коллектив против него.

Развитие личностных особенностей спортсменов в команде зависит от характеристик последней. В частности, имеет значение численный состав группы. Например, удовлетворенность каждого участника команды своим вкладом в ее успех выше при малой численности команды. В больших группах меньше общегрупповая сплоченность, появляются группки, вступающие друг с другом в неприязненные отношения. Следствием этого является то, что в многочисленных группах более терпимо относятся к авторитарному руководству.

Существенное значение имеет социальная зрелость группы. Формирование положительных черт личности происходит более успешно в коллективах и менее успешно — в группах общения типа ассоциации. Более того, в ряде случаев незрелость группы в социальном плане может отрицательно сказаться на личности спортсмена. В спортивных группах — корпорациях, где каждый спортсмен обеспокоен исключительно собственными успехами, формируется индивидуалистическая установка, которая в условиях трудных испытаний (на фоне нервно-психического истощения спортсменов) может приводить к возникновению острых внутригрупповых конфликтов. Членам таких групп свойственны конформизм, чувство тревожности, субъективность в оценке личности партнеров и неадекватность самооценки.

Стабилизация группы — безусловно положительный момент. Но в некоторых и, в общем, нередких случаях она становится тормозом дальнейшего развития группы, так как способствует утрате гибкости ее, трафаретности реакций, тому, что в спорте

часто именуется академизмом. Исследования показали, что стандартизирующие процессы приводят к единообразию эмоций в группе. <...> Устранить установившийся «стиль», расшатать излишне конформную конструкцию подчас не только желательно, но и необходимо. Терапия таких групповых состояний складывается из разнообразных воздействий, в том числе некоторого изменения состава и даже организации целенаправленной и контролируемой конфликтной напряженности.

В ряде случаев тренер, по-видимому, не должен бояться некоторого осложнения отношений между отдельными членами коллектива, разумно используя конфликтность как источник новых эмоций и идей, препятствующих «застыванию» группы.

Новиков М. А. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. М.: ФиС, 1968. С. 104

Длительное общение на сборах с одними и теми же партнерами даже при социальной зрелости группы может приводить к такому неблагоприятному явлению, как *эскапизму* — избеганию партнеров. Следствием этого является развивающаяся в первоначально психически здоровом коллективе несовместимость (о которой речь пойжет ниже). Стремление и одновременно невозможность избежать навязанной на сборах системы общения, излишнего объема контактов (с точки зрения потребностей спортсмена) приводят к неадекватной оценке партнеров, появлению агрессивных тенденций, резкому снижению эффективности деятельности спортсмена и группы в целом (О. А. Ильин).

13.7. Социально-психологические аспекты комплектования спортивных команд

Психологические особенности комплектования клубных команд. Клубные команды характеризуются, как правило, спортивными традициями, спецификой организации игры, своими спортивными притязаниями, длительностью совместного общения игроков. В клубных командах опытные игроки чувствуют себя как дома. Однако новички испытывают ряд психологических трудностей, которые должны учитываться тренерами и по возможности нейтрализовываться.

Вхождение человека в новый коллектив всегда связано с периодом адаптации. Одним это дается легче, другим — труднее.

Новичку не просто войти в команду. Волнение не позволяет перспективному футболисту проявить себя в первой игре. Так случилось и с В. Ивановым, будущим центрфорвардом «Торпедо» и сборной страны. После игры расстроенный футболист, мысленно прощаясь с командой, стягивал майку, когда услышал негромкий разговор ветеранов о себе. Известные на всю страну мастера высоко оценивали его игру и предсказывали ему большое будущее в футболе.

«От волнения не осталось и следа, — рассказывал Валентин Козьмич, ныне тренер одной из ведущих команд страны. — Появилось страстное желание оправдать оценку».

Только через несколько лет, став одним из лидеров команды, Иванов узнал, что когда в команду приходил новичок, тренер В. Маслов просил двух-трех ветеранов дать высокую оценку его игре в разговоре между собой, но так, чтобы тот разговор он как бы случайно услышал.

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 106

Успешность вхождения новичка в команду зависит от многих факторов, в частности от свойств его личности. Одним из них является конформность.

Конформность — это склонность к добровольному изменению ожидаемых оригинальных реакций в сторону реакции окружающих. Однако если стремление или социальные установки, которые уже имелись у личности, совпадают с таковыми у всей группы, в которую он попадает, то речь уже не идет о конформности.

Значение конформности состоит в том, что облегчается осуществление единообразия поведения всей группы. Когда человек принимает мнение группы вопреки бывшему у него собственному мнению, его относят к конформистам. Когда же член группы не соглашается с навязываемым ему группой мнением, он относится к нонконформистам.

Явления конформности разнообразны. Различают внешнюю и внутреннюю конформность. При внешней конформности человек возвращается к своему прежнему мнению, как только групповое давление прекращается. При внутренней конформности человек сохраняет принятое групповое мнение и в том случае, когда давление группы прекратилось. Ее называют еще внутригрупповой суггестией (внушаемостью). Внушение, направленное на члена коллектива, намного эффективнее воздействия на относительно изолированную личность. Объясняется это тем, что при внушении в коллективе на личность действует не только один человек (тренер, педагог), но и каждый член коллектива, то есть имеет место множественное взаимовнушение. При этом большое значение для силы давления группы на личность имеет ее численный состав. Если на индивида действуют два-три человека, эффект группового давления почти не проявляется. Три-четыре человека выявляют эффект группового давления, однако дальнейшее увеличение численности группы не приводит к усилению конформности. Кроме того, имеет значение единодушие давления группы. Поддержка даже одного члена группы резко повышает сопротивляемость человека групповому давлению, а иногда и сводит его на нет.

Степень подчинения человека группе зависит и от ряда других факторов. Важнейшими из них являются:

1) индивидуальные различия: среди детей и юношей конформистов больше, чем среди взрослых; женщины более податливы групповому давлению, чем мужчины;
2) трудность решаемой задачи: чем задача труднее, тем в большей мере личность подчиняется группе; чем более неясна задача и чем неоднозначнее принимаемые решения, тем конформность выше;
3) статус спортсмена в группе: чем выше статус, тем в меньшей мере проявляется конформность;
4) характер групповой принадлежности: по своей воле или по принуждению вошел спортсмен в команду; если он влился в команду независимо от собственного желания, психологическое подчинение часто только поверхностное, но если команда выбирается добровольно, ее влияние на человека глубже;
5) привлекательность команды для индивида: команде, являющейся для спортсмена референтной, он подчиняется легче;
6) характер соревнования: если группа соревнуется с другой группой, конформность увеличивается, если соревнуются между собой члены группы, конформность уменьшается;

7) степень социальной зрелости группы: внушающее влияние диффузной группы на человека проявляется в большей степени, чем влияние коллектива. Это парадоксальное на первый взгляд явление объясняется тем, что в незнакомой или неорганизованной группе в условиях недостатка сведений о ее членах повышается внушаемость. В коллективе человек сознательно и избирательно реагирует на мнение каждого, придавая большее значение мнению референтных для себя лиц и отвергая мнение других, не являющихся для него в данный момент авторитетом. В результате может снижаться взаимовнушающее действие.

Легкость установления межличностных контактов новичка с группой зависит и от такой личностной характеристики, как общительность. Для замкнутых лиц необходимость устанавливать контакты с другими людьми может выступать как фактор напряженности.

Однако главные трудности вхождения новичка в команду связаны с отсутствием у него высокого авторитета в спортивном мире. Часто над ним давлеет ореол, окружающий знаменитых спортсменов, членов команды, в которую он приглашен. Повышается его моральная ответственность за удачи и неудачи команды. В этих условиях важно, чтобы команда приняла новичка и оказывала ему моральную и деловую поддержку.

Отсутствие достаточного уровня мастерства и высокого социального статуса в спортивном мире может привести к возникновению у молодых спортсменов ряда неблагоприятных психологических черт: недостаточной общительности, слабого стремления к лидерству и утверждению собственного «я», сниженному эмоциональному фону, напряженности. У новичков при всех прочих условиях резче выражены, чем у опытных спортсменов команды, озабоченность и тревожность, более обозначены черты зависимости, нерешительности. Степень тревожности, неуверенности зависит от трех оценочных факторов: самооценки, ожидаемой оценки от команды и оценки самим спортсменом команды. Чем ниже самооценка, хуже оценка со стороны команды и выше оценка команды самим спортсменом, то есть чем более референтной она для него является, тем больше шансов на то, что у спортсмена возникнет тревожность. В связи с этим необходимо использовать ряд педагогических мер, снижающих отрицательные психологические феномены у новичков команд мастеров.

Прежде всего тренер должен сформировать доброжелательное отношение группы к новичкам, создать в команде такую атмосферу, чтобы успехи и неудачи последних были успехами и неудачами всей группы, чтобы новички почувствовали, что их деятельность значима для коллектива.

Очень важно найти для новичка товарища среди членов команды. Это благоприятно скажется на его социальном самочувствии в команде.

Примером использования этих положений в практике спорта может служить исследование, проведенное Л. Д. Гиссеном и Ю. А. Коломейцевым на нескольких группах пловцов. Целенаправленная работа психологов и тренеров, участие членов групп в создании положительного психологического климата для лиц с низким социометрическим статусом (а к ним относятся и новички) привели к повышению статуса этих лиц в группе, изменили отношение к тренировочному процессу и нередко повышали спортивные результаты (*Гиссен Л. Д., Коломейцев Ю. А.* Возможность влияния на статус

спортсмена в команде с целью повышения его мастерства и спортивной результативности // Теория и практика физической культуры. 1974. № 9).

Тренеру при проведении такой работы с новичками следует больше опираться на мнение референтной группы. Правда, если референтная группа находится вне пределов команды, в которой спортсмен тренируется, то низкий социальный статус не очень волнует спортсмена, а его изменение не ведет к росту мастерства.

Отношения между основными и запасными участниками команд. В командах мастеров сложным является вопрос о взаимоотношениях основных и запасных игроков. Многие тренеры считают, например, что в сборных командах не должно быть деления на основных и запасных. Эта позиция способствует сплочению коллектива, устранению напряженности во взаимоотношениях между игроками.

Известный волейболист Г. Мондзолевский говорил: «Мне из собственной практики известно, что неуверенность в определении состава отрицательно отражается на обстановке в коллективе. Создается ситуация, когда волейболисты не знают, когда, где и с кем они будут играть в одной шестерке. И единый коллектив перестает существовать. Исчезает атмосфера взаимного доверия, уважения, доброжелательности. А как итог всего этого — неудачная игра» (См.: Советская Россия. 1975. 17 февраля).

Таким образом, первой задачей руководства команды является точное определение делового социального статуса каждого игрока в команде. При комплектовании команды из игроков разного уровня мастерства такое деление неизбежно и важно, чтобы оно не приводило к разделению команды на две группы, выступающие по отношению друг к другу как антагонистические. Несмотря на это, спортивная команда должна жить общими целями и заботами.

Между тем обследование команд мастеров показывает, что часто межличностные отношения между основными и запасными игроками оставляют желать лучшего. Социометрическое обследование спортивных команд показало, что сплоченность среди запасных игроков значительно ниже, чем среди игроков основного состава, причем это выяснилось как по деловой (игровой) структуре команд, так и по эмоциональной. Возможно, причиной этого является то, что многие запасные игроки пришли в команды недавно и не сумели еще сплотиться. Но также возможно, что их низкая сплоченность является следствием конкуренции за места в основном составе.

Настораживает и то, что оценки запасных игроками основного состава и оценки запасными лиц своей группы довольно низкие как по деловым качествам (что, в принципе, соответствует истинному положению дел), так и по эмоциональным (что, очевидно, несправедливо).

В то же время игроки основного состава имеют высокий статус и по деловым, и по эмоциональным качествам, причем как по оценкам запасных, так и основных игроков. Очевидно, здесь имеет место некоторая идеализация личности спортсмена на основании его игровых качеств. И в то же время недостаточно высокое спортивное мастерство запасных игроков приводит к тому, что они не очень высоко оцениваются и как личности.

Это обстоятельство, вольно или невольно, если и не делит команду на две группировки (лидеров и отвергаемых), то, во всяком случае, дифференциру-

ет на «почитаемых» и «пренебрегаемых». Очевидно, последним трудно в таких условиях показывать хорошую игру и жить в команде коллективно. Они долгое время могут находиться на вторых ролях, и не каждый из них, особенно с высоким уровнем притязаний, может это долго выдержать. Только правильная воспитательная работа тренера и поддержка коллектива позволяют сгладить эти неприятные в социально-психологическом отношении моменты жизни спортивной команды.

Проиллюстрирую процесс созревания спортивной команды и установления однородности ее эмоциональной структуры данными исследования В. Навроцкой (Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе (экспериментальные исследования, проведенные в команде польских велосипедистов-шоссейников) // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1973. С. 72–85). В одной из наблюдавшихся команде велогонщиков были как опытные спортсмены (костяк команды), так и новички. По мере становления коллектива структура его менялась не только за счет взаимоотношений между первыми, но и за счет взаимоотношений среди вторых, а также установления связей между обеими группами.

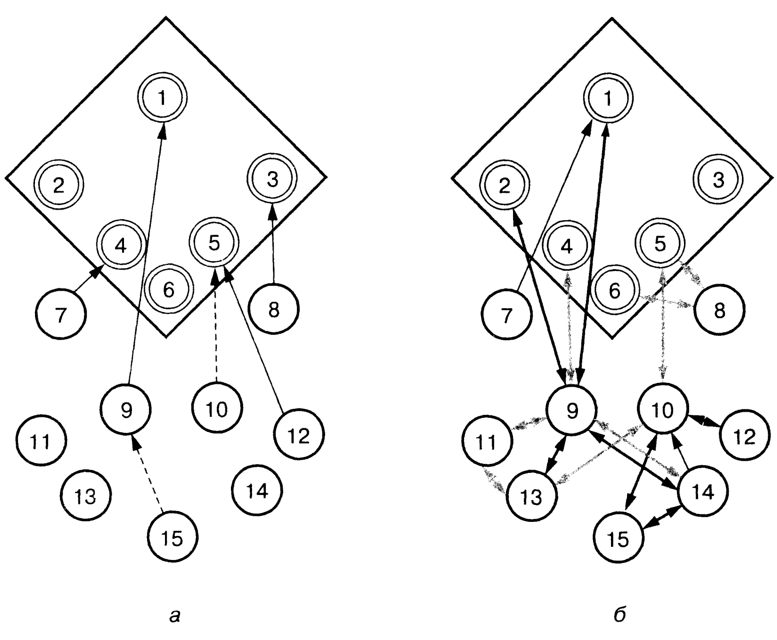
Как видно на рис. 13.1, *а*, если на первом сборе среди молодых спортсменов взаимоположительные выборы отсутствовали, а связи с ведущей группой спортсменов были односторонне направленными (новички выбирали опытных, а те новичков — нет), то на четвертом сборе (13.1, *б*) появились взаимосвязи как между молодыми спортсменами, так и между опытными и новичками (за счет признания опытными лидеров среди молодых).

Таким образом, если на первом сборе команда велосипедистов представляла собой группировку опытных велосипедистов и новичков, не связанных друг с другом, то на последнем сборе прослеживались четкое структурирование всей команды, выделение подгрупп, установление связей между ними через их лидеров. Сплоченность команды значительно возросла как по деловой, так и по эмоциональной структуре.

Особое положение в команде занимают игроки ближайшего резерва, которые выходят во время матча на замену основных игроков. Они занимают промежуточное положение по социальному статусу между игроками основного состава и запасными («глубоким резервом»). У игроков ближайшего резерва нет статусно-ролевой определенности, поэтому нередко у них имеется внутриличностный конфликт, приводящий к проявлению повышенной тревожности, конформизму, неадекватному уровню притязаний (отказ тренера поставить их на игру расценивается ими как незаслуженная обида), снижению фрустрационного порога (табл. 13.1).

Социально-психологические особенности комплектования сборных команд. В сборные собирают сильнейших игроков, которые у себя в командах являются формальными и неформальными лидерами. Попытки объединить этих игроков для совместной игры часто не приносят желаемого результата, наоборот, расстраивают уже налаженные групповые действия. Кроме того, тренеры сборных имеют, как правило, ограниченное время для формирования желаемой направленности установок (тактического мышления) и межличностных отношений ме-

жду членами команды. Поэтому перед тренерами сборных стоит много социально-психологических проблем.



—— Взаимное признание спортивных достижений
- - - Взаимные положительные эмоциональные связи
——► Одностороннее признание спортивных достижений
- - - -► Односторонние положительные эмоциональные связи

Рис. 13.1. Социограмма, иллюстрирующая межличностные отношения в команде молодых велосипедистов между новичками (одинарные кружочки вне ромба) и опытными спортсменами (двойные кружочки в ромбе): *а* – на первом тренировочном сборе; *б* – на последнем сборе

Таблица 13.1

Проявление личностных особенностей в зависимости от положения спортсменов в составе команды, усл. ед. (по А. В. Рыжонкину)[1]

Личностные особенности	Игроки основного состава	Игроки ближайшего резерва	Игроки «глубокого» запаса
Тревожность	19	32	24
Нейротизм	13	22	16
Фрустрационный порог	40	71	38
Конформизм	0,28	0,69	0,37
Уровень притязаний	11,0	5,8	7,2

[1] *Рыжонкин А. В.* О соотношении положения спортсмена в команде и характера проявления некоторых личностных особенностей: Тезисы докладов VII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1973. Ч. 2. С. 153.

Именно поэтому до сих пор обсуждается вопрос о том, по какому принципу должны комплектоваться сборные — на базе клубных команд (например, чемпиона страны) или из различных сильнейших игроков. Оба способа имеют преимущества и недостатки. Так, преимущество первого способа состоит в том, что тренер сборной, являясь одновременно и тренером команды-чемпиона, имеет костяк, на который он может опираться при проведении своей линии в команде. Недостаток же состоит в том, что игроки базовой команды могут обособляться в отдельную группу, поддерживать друг друга в ряде конфликтных ситуаций, принижать достоинства спортсменов из других команд, то есть поступать субъективно. Об этом свидетельствует обследование, проведенное мной в одной сборной команде страны, сформированной на базе команды-чемпиона.

При первом обследовании (в начале комплектования команды при расширенном ее составе и при наличии вследствие этого конкуренции между игроками за место в сборной) проявились четкие различия в оценке игроками базовой команды друг друга и остальных спортсменов, являющихся представителями других клубов. Партнеров из своей (базовой) команды они оценили в полтора раза выше и по игровым, и по эмоциональным качествам. Игроки из других клубов подошли к оценкам более объективно: они в среднем дали одинаковые оценки как себе, так и игрокам базовой команды.

При втором обследовании, когда сборная была уже окончательно сформирована, игроки базовой команды резко повысили оценку спортсменов из других клубов (исчезла конкуренция!), но сохранили все же ее на более высоком уровне для игроков-партнеров по клубной команде. Изменилась и оценка у игроков из других клубов: повысился уровень оценок, но для спортсменов базовой команды — в меньшей степени.

Таким образом, эти данные показывают наличие некоторого антагонизма между игроками базовой команды и остальными, особенно проявляющегося в период формирования сборной команды.

В подобной ситуации многое зависит от тренера; он должен одинаково доброжелательно относиться ко всем игрокам и даже чуть строже — к игрокам своей команды.

ГЛАВА 14

Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды

Необходимость совместной и согласованной, подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому будут подчиняться другие члены команды (ведомые). Социально-психологические исследования показали, что в группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу (Н. Ф. Федотова).

14.1. Определение лидерства и его признаки

Термин «лидер» употребляется очень широко. Например, говорят о лидере чемпионата, лидере гонки и т. п. Очевидно, чтобы вести разговор о лидере, нужно отделить бытовое и журналистское понятие от социально-психологического. Лидер (*leader*) — английское слово, которое переводится как «ведущий, возглавляющий». Однако в социальной психологии оно получило несколько иное содержание. Под лидером понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер. Под руководителем в отличие от лидера понимают человека, который регулирует официальные межличностные отношения. Часто первого называют неофициальным лидером, а второго — официальным. Между ними не должно проводиться противопоставления, так как руководитель может быть и неофициальным (неформальным) лидером. Но и отождествлять их нельзя, поскольку руководитель, назначенный официально вышестоящими инстанциями, может не признаваться группой или командой, то есть не являться лидером в более узком понимании (Е. С. Кузьмин, Б. Д. Парыгин).

В данной главе речь будет идти о лидерстве в более узком значении. Итак, каковы признаки, характеризующие лидера?

Первым признаком является принадлежность его к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера. Это значит, что лидер обязательно должен быть включен в иерархическую структуру группы.

Вторым признаком является то, что своими действиями лидер способствует достижению групповой цели.

Третьим признаком лидера является его инициативность: он добровольно берет на себя значительно большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний, общепринятых норм, практических разработок на игру.

Четвертым признаком лидера является желание или необходимость членов группы подчиняться ему как более авторитетному спортсмену.

Корреспондент. Капитана у вас выбирают или назначают?

Трефилов Е., тренер сборной женской команды России по гандболу. Ушел я от этой игры в демократию. Назначается такой человек, который может. Сейчас вот Суслина. Она может любого одернуть, поставить на место. А может и поддержать. Удачно назначенный капитан – продолжение тренера на площадке.

Спорт-экспресс. 2007. 26 декабря. С. 8

14.2. Виды лидеров

Выделяют лидеров ситуативных и постоянных. К первым относят, например, игроков, вдохновивших своей удачной игрой команду (лидеры-вдохновители). Выявлено, что наблюдается некоторый перенос восприятия этого лидерства игроками команды на другие ситуации: стоит спортсмену в чем-то проявить себя лидером в одной ситуации, как и в других от него будут ожидать поведения лидера (хотя в новой ситуации он уже не будет проявлять таких качеств).

Фидлер выделяет лидеров, ориентированных на задачу и на взаимоотношения в команде (табл. 14.1).

Основной интерес для практики спорта представляет лидерство как стойкое социально-психологическое явление.

Таблица 14.1

Сравнительная характеристки деловых и эмоциональных лидеров

Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)	
Преимущества	**Недостатки**
Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу	Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы
Мало времени тратит на межличностное общение	В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы
Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач	Менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению
Эффективен в ситуациях, очень благоприятных для лидерства, то есть когда необходимо сильное влияние лидера, задачи очевидны, и в ситуациях, чрезвычайно неблагоприятных для лидерства — при незначительном влиянии лидера, неструктурных задачах или когда члены группы выражают несогласие, недовольство	Может неудачно работать с членами команды, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворять потребности других во вторичном лидерстве

Лидер, ориентированный на группу (эмоциональный лидер)	
Преимущества	**Недостатки**
Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена	Не придает большого значения успешному решению задачи
Лучше работает с людьми, неуверенными в себе	Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием
Может действовать лучше в ситуации, умеренно благоприятной для лидерства и когда членам команды нужна большая свобода в принятии решений	Может вызвать тревожность у членов команды с выраженной ориентацией на задачу

Постоянные лидеры соответствуют двум структурам команд: деловой и эмоциональной. Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой; эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в сфере досуга. Тренеры хорошо выявляют лидеров в сфере организации совместной спортивной деятельности (на тренировках, в соревновательной деятельности), но часто не знают, кто является лидером в быту, в сфере организации межличностных отношений, особенно в детских и юношеских командах.

Деловые лидеры (ориентированные на задачу) часто мало интересуются межличностными отношениями. Они действуют наиболее эффективно либо в исключительно благоприятных, либо в крайне неблагоприятных ситуациях. При средних условиях наиболее эффективны лидеры, ориентированные на межличностные отношения. Их стиль руководства более демократичен, они уважительно относятся даже к самым бесполезным членам команды.

Деловые и эмоциональные типы лидерства возникают на базе различной направленности личности: деловой, личностной и общественной: деловой направленности спортсменов соответствует деловое лидерство, личностной и общественной направленности — эмоциональное лидерство.

14.3. Механизмы выдвижения лидеров

Неформальное лидерство возникает стихийно. Например, в парном фигурном катании на коньках, как сказала известная фигуристка Татьяна Войтюк, «соотношение: кто лидер, а кто — ведомый — не устанавливается на общем собрании, это приходит само собой и обжалованию не подлежит» (см.: Советский спорт. 1973. 5 июля).

Пути выдвижения человека в лидеры различны. Отсюда возникла одна из теорий, объясняющая механизмы выдвижения лидеров, — лидерство как функция ситуации. Согласно этой теории, человек становится лидером в одной ситуации и не может им стать в другой. Например, человек, лучше всех решающий стоящую перед группой задачу, быстро становится лидером в группе людей, незнакомых прежде друг с другом. И наоборот, в группе людей, хорошо знающих друг друга и имеющих уже лидера, человек, хорошо решающий задачу, не будет быстро выдвинут в лидеры, так как группа ориентирована на действия своего лидера.

Лишь в случае неудачи последнего и возникновения напряженности группа начнет выяснять, кто же лучше справился с заданием. Тогда-то и происходит смена лидера. При этом если группа ориентирована на задачу, то лидером становится член группы, тоже ориентированный на задачу. Если группа ориентирована на общение (студенты), то лидером становится член группы, ориентированный на общение. Таким образом, ситуация приводит группу к выдвижению критерия, по которому один из членов группы будет выдвинут в лидеры. Однако для того, чтобы член группы был выдвинут в данной ситуации в лидеры, он должен обладать такими особенностями и способностями, которые выведут группу из тупика, приведут ее к достижению цели.

Противоположной вышеизложенной является теория врожденных черт лидерства, согласно которой некие врожденные свойства позволяют человеку в любой ситуации занять господствующее положение и взять на себя роль лидера. Конечно, попытка обосновать наличие типичных для всех условий деятельности и общения черт лидера обречена на неудачу. Ведь каждая ситуация требует проявления разных черт личности и разных способностей. Действительно, эта теория, выдвинутая в 1930-х годах в США Е. Богардусом, не получила в дальнейшем фактического подтверждения. В настоящее время роль врожденных свойств человека в выдвижении в лидеры отрицается.

Однако для понимания механизмов выдвижения человека в лидеры необходим многофакторный подход. Неправомерно распространять положения одной какой-либо теории на все случаи жизни; каждая теория рассматривает, как правило, явление односторонне. Нужно попытаться синтезировать то положительное и проверенное практикой, что имеется в каждой теории, отбросив крайности. В связи с этим целесообразно синтезировать изложенные две теории, поскольку каждая из них не охватывает полностью такое многогранное явление, как лидерство, а рассматривает лишь одну из его сторон.

Экстремальные условия, в которых протекает спортивная деятельность, предъявляют к лидеру особые и жесткие требования. Считается, что ряд лидерских качеств можно в определенных пределах развить. Можно, например, научить спортсмена быть более внимательным к отношениям внутри группы, лучше взаимодействовать с товарищами по команде и заботливее относиться к различным нуждам и стремлениям спортсменов.

В то же время имеются данные о том, что лидерам присущи и некоторые врожденные особенности (типологические особенности свойств нервной системы и темперамента). Показано, что абсолютное большинство загребных в спортивной гребле имеют большую и среднюю силу нервной системы, которая обусловливает агрессивность, терпеливость к утомлению. Загребные отличаются склонностью к лидерству, относительно низким уровнем тревожности, выраженной уверенностью в себе, активной действенной позицией в экстремальных условиях.

Заслуженный тренер СССР И. Поляков называет загребных хозяевами в лодках и отмечает, что они не только одаренные спортсмены, но и люди с редкой силой воли, что позволяет им вести команду за собой, делать невозможное в критических ситуациях. Вспоминая выдающихся загребных прошлого, он считает, что все они были прирожденными загребными, и если порой тренеры пытались пересадить их в середину лодки или на нос, то это обычно не приводило к успеху.

У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением.

Отличаются капитаны команд и по другим личностным характеристикам. У них чаще встречается высокая самооценка и реже — высокая тревожность (нейротизм), что может свидетельствовать об их уверенности в себе.

Очевидно, эти данные объясняются тем, что в большом спорте к выбору капитана относятся неформально; на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы. Таким образом, личностные особенности спортсменов играют определенную роль при выдвижении на роль лидера.

Важно при этом, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. Капитан, назначенный тренером, как показывает спортивная практика, чаще приносит вред, чем пользу. Некоторой иллюстрацией к сказанному могут служить данные, полученные болгарским психологом Ю. Мутафовой (Сплоченность как фактор успешной деятельности малой группы (на материалах исследования баскетбола): Автореферат дис. ... канд. наук. Л., 1971) (табл. 14.2).

Таблица 14.2

Социометрический статус капитанов женских баскетбольных команд класса «А», количество выборов в процентах

Критерии	Капитан команды-призера	Капитан команды-аутсайдера
Деловые отношения	100	50
Руководство	100	100
Личные отношения	55	40
Общение в игре	100	10
Взаимопонимание в игре	73	30
Надежность	100	25
Место в шкале авторитетов	1	3

Капитан команды-аутсайдера уступает капитану команды-призера по многим позициям: по деловым и личным отношениям, по общению и взаимопониманию в процессе игры, по надежности. Неудивительно, что по шкале авторитетов он занимает в команде лишь третье место.

Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. Авторитет имеет двоякое значение. С одной стороны, авторитету стараются подражать, с другой — с авторитетом легче соглашаются, ему верят.

Один борец, чемпион Монреальской Олимпиады, стал охотно бегать кроссы лишь после того, как об их пользе ему сказал чемпион другой Олимпиады, Токийской, Алек-

сандр Иваницкий. Азбучная истина, овученная уважаемым человеком, неожиданно оказалась открытием.

Авторитет можно рассматривать по двум параметрам: деловые качества (человек как специалист) и эмоциональные качества (человек как личность). Как будет видно из дальнейшего, в большинстве случаев авторитеты по спортивным и личностным качествам сочетаются, однако бывают и расхождения. Поэтому лидерами-капитанами могут быть и не самые сильные игроки в команде.

Я наблюдал одну женскую команду мастеров по волейболу, капитаном которой была великовозрастная спортсменка, уже два года не участвовавшая ни в одной официальной игре команды. На мой вопрос, зачем тренер ее держит в составе команды, тот сказал, что она выполняет в команде роль матери и что без нее команда, состоящая из молодых волейболисток, развалится.

Конечно, идеальными являются случаи, когда спортсмен имеет авторитет и как специалист, и как человек. Здесь многое зависит от того, как себя ведет со своими партнерами по команде игровой лидер. Практика показывает, что совмещение всех функций лидера в одном человеке бывает редко.

Наличие авторитета — важное условие выдвижения в лидеры. Но надо отметить одно важное обстоятельство. Сам по себе авторитет как широкое понятие может и не быть связан с лидерством. Авторитет — это не только инструмент для психологического давления на субъекта, но и образец для подражания. Авторитетное лицо может и не принадлежать к данной группе, то есть не быть социометрическим лидером в ней. Поэтому, когда авторитет выдвигается в качестве фактора, влияющего на появление лидера, небходимо помнить, что он должен принадлежать группе, где происходит выдвижение лидера. Иначе говоря, авторитет должен реализоваться в высокий социально-психологический статус человека в пределах данной группы.

Факторы, влияющие на выдвижение лидера:

1) ситуация, требующая лидера, способного управлять группой в данных условиях;
2) наличие человека, отвечающего по своим характеристикам сложившейся ситуации;
3) желание группы подчиняться этому человеку.

В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются:

1) наличие авторитета по деловым и личностным качествам;
2) наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;
3) выполнение в команде роли «ключевого» игрока.

Выдвижение в лидеры спортсменов без учета этих факторов (а неформальный лидер должен обязательно соответствовать первым двум условиям) может приводить к обратному результату. Мало того что команда остается без лидера, и сам выдвинутый в лидеры спортсмен попадает в тяжелые условия. Его субъективное «я» (представление о своей внутренней сущности, стремлениях, возможностях) может вступить в конфликт с социальной ролью личности (в данном случае — с ролью лидера). У него возникает состояние психического напряжения. Спорт-

смен переживает, что он не оправдывает ожиданий тренеров и товарищей по команде, и в результате не только не помогает товарищам, но и сам начинает выступать хуже. Другая, не менее сложная ситуация складывается в том случае, когда спортсмен сам стремится занять место лидера, не имея на это объективных оснований.

Часто стремление к лидерству одного из членов группы не принимается ею. У личности возникает внутренний конфликт, обусловленный несоответствием притязаний на ведущую роль в группе и истинным положением в ней этого человека. В этом случае снять возникающее у человека психическое напряжение можно простым путем, делая такого спортсмена время от времени (в неэкстремальных ситуациях) формальным ситуативным лидером (поручая ему задания, связанные с руководством членами группы, и т. п.).

Таким образом, возможны три ситуации выдвижения спортсмена на роль лидера:

1) спортсмен хочет быть лидером в группе, но группа не принимает его лидерство;
2) группа выдвигает человека в лидеры, а он сам к лидерству не стремится (в этом случае спортсмен либо молчаливо соглашается с ролью лидера, либо стремится избавиться от нее);
3) спортсмен стремится быть лидером, и группа поддерживает его.

Очевидно, что последний случай самый оптимальный, свидетельствующий об имеющихся у спортсмена лидерских способностях (организационных, тактических и т. п.).

Выше уже говорилось о том, что ряд лидерских качеств можно развить. Для этого используют соревновательные ситуации, создаваемые искусственно. Однако среди подростков этот метод не дает желаемого результата. Стремление к самосовершенствованию у них является более важным мотивом, чем стремление к победе. Участие в соревнованиях поэтому не только не вызовет у подростка, не обладающего достаточным уровнем мастерства, желания добиться во что бы то ни стало успеха, но может привести к противоположным результатам. Стремление к самоутверждению, желание повысить свой социальный статус зависят прежде всего от личных качеств подростка (Б. Дж. Кретти).

Итак, при формировании команды тренер должен стремиться найти потенциального лидера. Формируя детскую или подростковую команду, тренер может поинтересоваться, кто главный на улице, во дворе, когда играют в футбол или другие игры, кто является «заводилой», сколько товарищей приходят к тому или иному юному спортсмену на день рождения и т. п. Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, настойчив, активно взаимодействует с партнерами.

Статус лидера команды не пожизненный. Лидерство можно и потерять. Например, в одной команде лидер оказался в «социальной изоляции», когда большинство игроков не отдали ему предпочтения при выборе на игры перед очень важными соревнованиями. Причиной послужило вызывающее поведение этого сильного игрока по отношению к партнерам по команде, выражавшееся в грубых окриках, когда они ошибались, частом игнорировании игроков, отсутствии дело-

вых замечаний и одобрения в их адрес. В результате в команде стали разрушаться наигранные связи, игроки стали терять уверенность в своих действиях.

14.4. Конкуренция между лидерами

Как правило, в командах имеется несколько неформальных лидеров. Если лидерство разных спортсменов проявляется в различных сферах (деловой и эмоциональной), то между ними может не возникнуть конкуренции за абсолютное лидерство в команде. При наличии же лидеров в одной сфере между ними возникает борьба за первенство, и тогда они сами не могут успешно выступать в одной команде, команду раскалывают на группки, конкурирующие между собой. Это приводит к спаду в достижениях команды.

Тренер амстердамского футбольного клуба «Аякс» так объяснил затянувшийся кризис в команде: «После перехода в "Барселону" общепризнанного лидера Иоханна Круиффа несколько ведущих игроков вступили между собой в конкурентную борьбу, пытаясь занять его место. Кайзер продолжал удивлять всех своей виртуозной техникой, Хаан по-прежнему демонстрировал высокое тактическое мастерство, а Неескенс, как и раньше, был неутомим на поле, но теперь каждый из них за себя, и "Аякс" из сплоченного коллектива превратился в конгломерат соперничающих звезд».

В связи с этим разумным и необходимым бывает иногда обновление состава за счет конкурирующих игроков. Например, Альф Рамсей, приведший сборную Англии по футболу к титулу чемпиона мира в 1966 году, начал подготовку к чемпионату с того, что расстался с большинством «звезд», введя в состав команды способную молодежь с небольшими притязаниями на славу. Характерно, что после победы А. Рамсей заявил, что эта команда для повторного завоевания первенства мира не годится: во взаимоотношениях игроков уже действовал ролевой конфликт.

14.5. Соотношения между формальным и неформальным лидерством

Соотношения между двумя видами лидерства — формальным и неформальным — бывают различными: иногда они совпадают, иногда нет. Несовпадение может быть следствием того, что капитан в команде один, а лидеров несколько. Идеальным, конечно, будет случай, когда капитаном становится один из лидеров. Это, по данным болгарского психолога Ю. Мутафовой, одно из важных условий успешного выступления команды. Однако совместить в себе роль капитана и лидера спортсмену бывает трудно в связи с тем, что требования, которые предъявляются к нему, с одной стороны, руководством команды, а с другой — ее членами, разные. Можно привести для примера данные Н. Ф. Федотовой, хотя и полученные на производстве (в отношении мастеров цеха), но могущие служить и для выяснения положения капитана команды как промежуточного звена между руководством и коллективом. По данным Н. Ф. Федотовой, формальные лидеры оценивались начальством более высоко в том случае, если они были хорошими специалистами, умели организовать работу и были требовательны к рабочим. Ра-

бочие же больше ценили тех формальных лидеров, которые были с ними справедливы, спокойны и сдержанны в общении, доброжелательны. Очевидно, что разные требования к себе как к лидеру осознает и капитан команды. Идеальным капитаном будет тот, кто сумеет совместить в себе качества, отвечающие требованиям и руководства, и команды.

Часто изменение задач, стоящих перед командой, влечет за собой смену капитана или другого (неформального) лидера, так как опыт прежнего лидера основан на решении иных проблем и выработанные им на их основе методы руководства в новой ситуации могут оказаться малоэффективными (Б. Дж. Кретти, И. Сейж). Поэтому капитан команды должен постоянно на деле доказывать свое право быть лидером. Прошлые заслуги часто не принимаются командой во внимание.

Таким образом, успешность руководства командой зависит как от личных качеств капитана, так и от конкретной ситуации.

В спортивных коллективах подростков наблюдается тенденция в формальных ситуациях (то есть в сфере непосредственной спортивной деятельности) сохранять неформального лидера. В этом случае подростки подчиняются ему, а не капитану команды. Однако такой лидер может не соответствовать требованиям, предъявляемым к формальному лидеру.

ГЛАВА 15

Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности

15.1. Психологический климат и межличностные отношения в команде

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как **психологический климат**. Он складывается из настроения каждого спортсмена и обусловливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга. Бодрый, спокойный или тревожный, упаднический тон жизни команды в значительной степени определяет отношения между спортсменами, их удовлетворенность пребыванием в команде, эффективность их деятельности.

Но эмоции — это одна сторона психологического климата. Другая, не менее важная его сторона — нравственные, моральные нормы, ценности, сложившиеся в команде. Вряд ли победа, достигнутая нечестным путем и вызвавшая радость у игроков, свидетельствует о благополучном психологическом климате в команде. Поэтому формирование в команде нравственных норм, то есть правил, требований, определяющих поведение спортсменов в команде, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата.

О психологическом климате в команде свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре.

Известный тренер одной хоккейной команды пишет: «Успехи, известное дело, объединяют. Тут все легко и просто: тренер выглядит мудрейшим из мудрых, партнеры симпатичнейшими, удачливыми, одним словом, никаких проблем, все в розовом цвете. А вот неудачи... Тогда все сложнее. И не всякий спортсмен отважится искать причины в себе» (Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. М., 1978. С. 128).

Большое значение в формировании психологического климата команды имеет система **межличностных отношений**, которые складываются между спортсменами в процессе их деятельности и общения.

В системе межличностных отношений принято выделять *деловые* (или формальные) и *личностные* (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения — это отношения деловой зависимости (А. С. Макаренко). Они вытекают из официальных обязанностей каждого члена команды в деятельности, направленной на достижение общей цели. Личностные отношения — это проявление спортсменами по отношению друг к другу симпатии, уважения, товарищества, дружбы или равнодушия, зависти, вражды.

Деловые и личностные отношения, существующие в команде, чаще всего не совпадают. В командах низкого уровня и в молодых командах преобладают личностные, эмоциональные отношения над деловыми. В зрелых командах, как правило, деловые отношения преобладают над личностными. Идеальным является совпадение положительных отношений в команде и по деловым, и по личностным сферам, однако, как будет показано ниже, для успешного выступления команды это не обязательно.

Факторами, влияющими на возникновение напряженности и конфликтов в межличностных отношениях, являются:

- недостаточная сплоченность членов команды;
- наличие несовместимости на психофизиологическом, психологическом или социально-психологическом уровне;
- несоответствие квалификации спортсменов поставленной задаче;
- присутствие в команде спортсменов с притязаниями, не соответствующими их возможностям;
- наличие в команде спортсменов с высокой агрессивностью и высоким уровнем доминирования, стремящихся взять на себя роль лидера;
- расхождение у отдельных игроков самооценки способностей, с одной стороны, и уровнем мастерства и оценкой этих способностей командой в целом — с другой;
- снижение мастерства и самоотдачи у партнеров по команде вследствие нарушения ими тренировочного режима;
- наличие скрытой конкуренции между игроками за место в основном составе;
- наличие в команде «любимчиков» тренера;
- навязывание тренером игрового стиля, не соответствующего склонностям и возможностям спортсменов;
- непринятие тренера как личности и как специалиста;
- несоответствие результатов выступления в соревновании ожиданиям команды;
- наличие в команде группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным предписаниям, выработанным в данной команде.

Основной причиной конфликтов в деловых отношениях является недобросовестное отношение ряда членов команды к тренировочным занятиям и соревнова-

ниям, а в личных отношениях — низкий моральный уровень спортсменов, проявляющийся в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствии взаимопомощи и т. п.

15.2. Сплоченность команды и ее измерение

До сих пор рассматривались в основном вопросы групповой дифференциации, проявляющейся в различном статусе членов группы, разнообразии выполняемых в команде ролей и т. п. Однако в группах имеется и противоположная тенденция — групповая интеграция, позволяющая рассматривать команду как единое целое. Этот процесс единения характеризует сплоченность (спаянность). Л. Фестингер определил групповую спаянность как совокупность действия сил, удерживающих индивидов в группе. Попытка определить эти силы практически натолкнулась на серьезные препятствия, поэтому интерпретация сущности групповой сплоченности, имеющаяся в настоящее время, далеко не однозначна. Для суждения о сплоченности группы предлагаются различные индексы (коэффициенты сплоченности, показатель ценностно-ориентационного единства и другие). Каждый из них отражает односторонний подход к рассмотрению сплоченности группы, и поэтому истинное суждение о последней можно, вероятно, получить только в случае использования совокупности различных коэффициентов.

Говоря о сплоченности спортивных команд, следует иметь в виду не только эмоциональные взаимоотношения между спортсменами, но и игровые, поскольку очевидно, что симпатии не являются единственной причиной, побуждающей спортсменов оставаться членами данной команды. Существенное значение имеет мотивация на достижение общей цели. Поэтому в соревновательной ситуации, когда речь идет о победе в состязании, игровые взаимоотношения редко разрушаются, так как личная неприязнь между спортсменами отходит на задний план. В связи с этим в спортивных командах необходимо рассматривать сплоченность в двух аспектах — деловом и эмоциональном.

Сплоченность в командах мастеров больше по ее формальной структуре, чем по неформальной. В командах II–III разрядов при общем менее высоком уровне сплоченности она больше по неформальной структуре. В социально-психологических исследованиях в нашей стране и за рубежом большое распространение получило вычисление коэффициента сплоченности. Н. В. Бахарева предложила следующую формулу для вычисления этого коэффициента:

$$\text{и} = \frac{2r(+) - 2r(-)}{n(n-1)/2},$$

где $2r(+)$ — количество взаимоположительных выборов в группе; $2r(-)$ — количество взаимоотрицательных выборов в группе; n — число членов группы.

Взаимоположительным считается выбор, когда оба игрока команды оценивают друг друга положительно (+2 или +1 балл); взаимоотрицательным — когда оба игрока оценивают друг друга отрицательно (−2 или −1 балл). Это можно узнать после проведения опроса спортсменов по анкете и составления социометрической матрицы, отражающей все оценки, данные членами группы друг другу (матрица аналогична таблицам, составляемым для занесения результатов чемпионатов по спортивным играм). Пример приведен в табл. 14.3.

Таблица 15.1

Примерная форма перевода ответов спортсменов в балльные оценки

№ п/п	Фамилия	1	2	3	4	...	10
1	Иванов	×	+1	0	−2	...	+2
2	Петров	+2	×	0	+1	...	+2
3	Сидоров	0	−1	×	+2	...	−1
4	Попов	−2	+2	+1	×	...	0
...	...	...	...	...	...	×	...
10	Козлов	+2	+2	−2	+1	...	×

В данном примере Иванов и Петров, Петров и Попов, Иванов и Козлов дали взаимоположительный выбор, а Иванов и Сидоров, Сидоров и Козлов — взаимоотрицательный выбор. Чем больше первых выборов и меньше вторых, тем ближе индекс к единице и тем выше сплоченность команды.

15.3. Сплоченность и эффективность деятельности

Считается, что положительный эмоциональный климат, сплоченность коллектива, с одной стороны, и эффективность его работы — с другой, находятся в прямой зависимости. В спортивной практике примеры этому встречаются часто. Спад в игре той или иной команды нередко связан со снижением сплоченности игроков команды.

Однако возникает вопрос: приводит ли увеличение сплоченности к росту мастерства и с ним к успеху или, наоборот, появление успехов (в результате достижения спортивной формы или роста мастерства игроков) приводит к увеличению сплоченности? Однозначный ответ — что причина, а что следствие — дать трудно, хотя очевидно, что внутренние раздоры (снижение сплоченности по человеческим качествам) могут приводить и к снижению успехов. Это происходит потому, что взаимоотношения между игроками сказываются не только на их мобилизованности, но и на тактических действиях команды.

Английские психологи Девид Понсоби и Морис Яфер обнаружили, что футболисты в сложных ситуациях значительно чаще передают мяч тем коллегам по команде, к которым испытывают большие симпатию и уважение. Видеозаписи показали, что делается это автоматически, подсознательно даже в тех случаях, когда футболисты получали строгие инструкции от тренеров не делать этого.

Вообще следует отметить противоречивость результатов, получаемых в социальной психологии по этому вопросу. В некоторых ситуациях высокий уровень сплоченности положительно сказывался на результатах деятельности. В других случаях высокая сплоченность даже препятствовала эффективной деятельности. По данным Ф. К. Фидлера (*Fiedler F. E.* A Theory of Leadership Effectiveness. New York: McGraw-Hill, 1967), команды, члены которых имели низкую потребность

в дружеских отношениях, выступали успешнее, чем команды, в которых были игроки с потребностью в теплых и близких межличностных отношениях. Г. Ленк (*Lenk H.* Top Performance Despite Internal Conflict: An Antithesis to a Functionalistic Proposition // Sport, Culture, and Society. Eds. J. W. Loy, G. S. Kenyon. New York: The McMillan Company, 1969) также получил данные, согласно которым достижение высокого результата возможно, несмотря на внутренние конфликты, что опровергает бытующее мнение, будто команды добиваются успеха только тогда, когда между игроками установлены близкие дружеские отношения.

Ленк исследовал экипажи двух команд — восьмерок по академической гребле — чемпионов ФРГ с 1962 по 1964 год. При низком уровне сплоченности эти команды выиграли: одна — Олимпийские игры, а другая — чемпионат мира. Вскоре Ленк обнаружил серьезный внутригрупповой конфликт в обеих командах. Командам предсказывали раскол на две враждующие группировки. Эти данные подтверждались не только выраженной полярностью лидерства, но и социометрическими выборами и отказами. Проблемы еще более обострились с началом соревнований. Однако, несмотря на межличностные конфликты и внутригрупповую напряженность, одна из этих команд выиграла чемпионат Европы в 1963 году, а в 1964 году завоевала серебряную олимпийскую медаль. Эффективность деятельности тоже возросла за два года, несмотря на усилившуюся напряженность во взаимоотношениях.

Предполагается, что при высокой сплоченности члены команды больше заботятся о сохранении хороших отношений с товарищами, чем о достижении высоких спортивных показателей. Попытки тренеров навязать в таких командах мотивационную установку на достижение цели приводят к конфликту (*Мартенс Р.* Социальная психология и спорт. М.: ФиС, 1979). В то же время в командах с высокой потребностью в дружеских связях, как показал Р. Мартенс, игроки выражают бо́льшую удовлетворенность своей деятельностью по сравнению с командами, где эта потребность была ниже, несмотря на одинаковые успехи тех и других в соревновательной деятельности.

Похвально, конечно, что в команде не было не только серьезных конфликтов, но и мелких ссор, что у нас царит доброжелательная обстановка. Но, поймите меня правильно, в футбольном коллективе такие взаимоотношения не всегда радуют тренеров. Мы предъявляем к игрокам очень высокие требования, а они легко прощают партнерам ошибки, не желая обидеть кого-нибудь даже справедливой критикой... Такое безразличие к игре товарищей, я бы сказал даже, отсутствие рабочей требовательности, очень мешало нам.

В. Сальков, тренер команды мастеров по футболу
(Советский спорт. 1979. 22 августа)

Нередко стремление сохранить хороший психологический климат и сплоченность в команде приводит к тому, что в ней появляется самоуспокоенность, исчезает принципиальная и деловая критика. Группа старается не замечать конфликтных ситуаций, требующих делового решения. Такое поведение в команде неоправданно. Замечания, высказанные в спокойном и деловом тоне, не могут нарушить сплоченности команды и тем более снизить эффективность ее деятельности. По данным В. В. Виноградова, неодобрения и резкие замечания партнеров и тренера, хотя и расценивались спортсменами как нежелательные, создающие

повышенную напряженность в игре, не повлияли существенно на результативность, а в ряде случаев и улучшали ее. Во всяком случае, установка команды на результат может и не снижать эффективность деятельности даже при отсутствии сплоченности по личностным качествам.

В этой связи интерес представляет цитировавшаяся выше работа Р. Мартенса, в которой показано, что мотивация в команде на достижение цели более действенна для успеха, чем мотивация на общение. Однако наибольшего успеха добивались команды, мотивированные и на то и на другое.

В работе Р. Мартенса изучалась взаимосвязь между сплоченностью баскетбольных команд, результатами их деятельности и удовлетворенностью. Справедливо полагая, что выявление сплоченности команд только по признаку симпатии/антипатии недостаточно, он ввел и другие критерии:

1) оценку возможностей и способностей игрока (оценка по игровым качествам);
2) возможность сделать совместную деятельность приятной;
3) влияние, оказываемое игроком на других членов группы;
4) оцеки того, насколько сильно у опрашиваемого чувство принадлежности к данной команде, имеет ли эта принадлежность для опрашиваемого большое значение;
5) уровень взаимодействия и сплоченности команды в целом.

Оказалось, что если оценивать сплоченность команды по двум последним критериям, то связь между сплоченностью и успешностью выступлений есть (более сплоченные выиграли больше встреч). По другим критериям этой связи обнаружено не было.

Показано, что сплоченность команд связана не столько с турнирным положением и классом команд, сколько с изменением турнирного положения. Улучшение турнирного положения сопровождалось ростом сплоченности, ухудшение турнирного положения — снижением ее. В то же время классная команда, ставшая победительницей турнира, имела к концу первенства самую низкую сплоченность среди всех команд.

Очевидно, ухудшение взаимоотношений в команде не всегда и не сразу приводит к явному снижению спортивных результатов. Более того, иногда конфликтная ситуация становится для команды (при сложившемся ее ядре) своего рода стимулятором, сплоченность игроков повышается. Это наблюдается, в частности, в случае конфликта команды с одним из ее членов (тренером, капитаном, ведущим игроком). Сплоченность команды повышается на основе противопоставления: «мы» и «он».

Сопротивление команды тренеру сплачивает ее членов целью доказать несостоятельность его установок и методов. Если конфликт с тренером обособляется от спортивных обязанностей, то есть если команда стремится доказать свою правоту спортивными успехами, команда переносит свою сплоченность и агрессивность на игру. Однако бывает и так, что команда, порой неосознанно, стремится наказать тренера и... проигрывает матчи.

В основном эффективность тренировочной и соревновательной деятельности снижается при затянувшихся и трудноразрешимых конфликтах. 

Коллектив, в котором люди живут без конфликтов, — это еще не дружба и сплоченность. Нужно пройти через серьезные испытания, чтобы люди поверили друг в друга.

В. Третьяк, знаменитый вратарь по хоккею с шайбой
(Комсомольская правда. 1978. 20 июня)

Очевидно, не стоит придавать излишнего значения эмоциональной сплоченности, так же как нельзя и недооценивать ее. Вовсе не обязательно, чтобы спортсмены в команде были связаны тесными дружескими узами (этого иногда трудно требовать из-за возрастной разницы, семейного положения, разных национальных менталитетов и т. п.) и чтобы в команде существовала какая-то социальная идиллия, не допускающая конфликтности вообще. Команда может показывать стабильные высокие достижения и при среднем уровне эмоциональной сплоченности. Для формирования стойкой боевой команды важнее не избавлять ее от конфликтов, а научить спортсменов преодолевать их.

В то же время нормальный психологический климат в команде — необходимое условие ее жизнестойкости и целеустремленности. И здесь очень важно, чтобы сплоченность проявлялась и по другому критерию — *ценностно-ориентационному единству*, то есть чтобы члены команды имели общие ценностные ориентиры (ради чего они играют), цели, нормы и установки (моральные и этические). Известно, например, что в благополучных с точки зрения психологического климата и социально зрелых группах (коллективах) нововведения и увеличение интенсивности работы воспринимаются благожелательно, а в конфликтных группах встречают сопротивление.

15.4. Факторы, влияющие на сплоченность команды

Сплоченность команды зависит от многих факторов объективного и субъективного характера. К ним относится, например, оцениваемая сторона личности. В зависимости от того, какая сторона личности оценивается (деловая или эмоциональная), сплоченность (единодушие в оценках друг друга, взаимопомощь, сопереживание и т. п.) может быть то более, то менее высокой. Например, по коэффициенту сплоченности почти во всех обследованных нами командах мастеров деловая сплоченность была более высокой, чем эмоциональная.

Спортивные команды бывают разными по структуре, и это тоже сказывается на сплоченности. Одно дело — команды в игровых видах спорта, где все игроки воспитываются одним (старшим) тренером и в основном выполняют только его установки; другое дело — сборные команды в индивидуальных видах спорта (легкой атлетике, плавании, велосипедных гонках, фигурном катании, гимнастике и т. п.). В первом случае сплоченность выше, поскольку все игроки команды находятся в тесном взаимодействии друг с другом в процессе не только соревнований, но и тренировочных занятий (проживание на сборах). У них постоянная общая цель, взаимозависимость. Во втором случае сплоченность коллектива во многих случаях ниже. Сплочение таких коллективов — дело трудное, требующее времени. Особая роль принадлежит при этом тренерам, имеющим в сборных командах своих учеников.

Сплоченность также зависит от того, насколько удовлетворяются социальные потребности каждого члена команды принадлежать к той или иной группе и считаться значимым ее членом (потребность в социальной активности). Обсуждение важных вопросов, касающихся команды, всеми спортсменами создает предпосылки для удовлетворения этих потребностей и способствует сплочению команды на целевой основе. С этой точки зрения имеющаяся в ряде спортивных коллективов практика решения вопросов только силами актива не может считаться оптимальным вариантом для сплочения коллектива. Члены коллектива, не вошедшие в актив, чувствуют себя пассивными участниками, исполнителями чужой воли. Потребность в социальной активности удовлетворяется в этом случае слабо.

> Иногда некоторые спортсмены с высокой потребностью в достижении отличного результата бывают раздражены и негативно реагируют на своих партнеров, у которых потребности в достижении менее выражены или уровень их подготовленности для успешного решения общегрупповой цели ниже требуемого. Следует отметить, что в командах, где игроки постоянно пререкаются друг с другом, редко бывает хороший эмоциональный климат. Чрезмерная внутригрупповая напряженность отвлекает внимание спортсменов от деятельности и требует дополнительных, иногда значительных, усилий со стороны тренера и лидеров. Однако существует оптимальный уровень напряженности, который не только допустим, но и желателен для активизации деятельности.
>
> *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 46–47

Сплоченность и эффективность деятельности команды зависит от того, какие цели ставит перед собой команда в целом и каждый ее член, то есть от ценностно-ориентационного единства. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достижение высокого результата. Снижается успешность выступления команды и в том случае, если цели занятий спортом у ее игроков разные: одни обязательно хотят стать чемпионом, а другие играют ради денег. Отдача последних во время игры будет минимальна.

Установлено, что если команды встречаются с более сильными соперниками, игроки распределяют передачи между собой независимо от характера их отношений. Следовательно, в условиях стресса поведение и деятельность игроков в командах больше зависят от стремления спортсменов достигнуть успеха, нежели от их симпатий и антипатий друг к другу.

15.5. Психологическая совместимость

Важным фактором, влияющим на сплоченность команды, является психологическая совместимость ее членов. До сих пор в спортивной практике этому фактору уделяется мало внимания.

Причины несовместимости и факторы совместимости могут быть разнообразными. Ю. А. Коломейцев (Взаимоотношения в спортивной команде. М.: ФиС, 1984) попытался дать классификацию различных видов совместимости/несовместимости. Он разделил все случаи на три группы: психофизиологическую, психологическую и социальную. Психофизиологическая совместимость включает в се-

бя темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы, психологическая — свойства характера, интеллекта, способность к сопереживаниям, социальная — понимание и соблюдение социальных норм поведения, установок, правил и требований, схожесть целей и т. д.

Важнее классифицировать не виды совместимости, а факторы (причины), из-за которых может наблюдаться совместимость/несовместимость. Причины, способствующие совместимости или препятствующие ей, могут относиться к различным психологическим уровням, в том числе и к психофизиологическому, связанному со свойствами темперамента и нервной системы, и к социально-психологическому, связанному с моральными качествами человека, с его целями, с направленностью личности и т. п. Вычленив конкретный фактор, приведший к несовместимости, можно сделать попытку устранить возникшие противоречия, снять напряженность во взаимоотношениях людей в процессе совместной деятельности или контактов во время досуга.

В последние годы некоторые тренеры как-то подзабыли «золотое» правило — несколько, пускай даже самых сильных, гребцов, сведенных в одну лодку, не всегда составляют классную команду. Многое при этом следует учитывать тренеру: взгляды гребцов на стиль и методику, их цели в спорте, наконец, психологическую совместимость.

Масленников И. Советский спорт. 1970. 20 июля

Ожидать совместимости по всем факторам (и чисто психологическим, и социально-психологическим, и психофизиологическим) вряд ли можно. В этом смысле идеальной, то есть полной, совместимости нет. По одним факторам она может быть, по другим — нет. Что окажется решающим — относительная совместимость или относительная несовместимость, не зная ситуации, сказать трудно.

Несовместимость спортсменов может зависеть от разных факторов. Особую роль играют статус спортсменов, притязания на лидерство.

Известный гребец А. Сасс рассказывал: «Тимошинин, когда я с ним греб, был идеальным ведомым. После него я сел в лодку с Малыгиным (который в то время был в стране сильнейшим одиночником. — *Е. И.*), и сразу стало ясно, что не то. Давлю его — я старше, опытнее, — а он свое гнет, поскольку уже в одиночке накатался, привык к своеволию... Я с Вячеславом Ивановым (олимпийским чемпионом в одиночке. — *Е. И.*) в двойке греб, — продолжает А. Сасс. -- А что получилось? Он не решается сделать мне замечание, я ему тоже — оба ведь в гребле "собаку съели". А так вполне подходили. Но больше двух месяцев не выдержали» (Советский спорт. 1970. 20 июля).

Следует подчеркнуть, что совместимость не обязательно связана с совпадением характеров. Практика показывает, что часто (если не чаще) совместимость обусловлена различиями в психологии спортсменов.

Совместимость спортсменов может наряду с сыгранностью оказывать влияние на результаты спортивной деятельности. В теннисе, например, два далеко не самых сильных игрока в одиночном разряде, соединяясь в пару, становятся чемпионами и без труда обыгрывают пары, составленные из индивидуально сильных спортсменов. То же наблюдается и в хоккее с шайбой, где удачно составленная тройка из нападающих, хорошо понимающих друг друга, превосходит ту, которая составлена из сильнейших игроков команды. И дело тут не только и не столько

в том, сколько времени играют друг с другом теннисисты или хоккеисты, а в тонких психологических механизмах, позволяющих почти мгновенно налаживать контакты между игроками.

Совместимость спортсменов нужно учитывать не только в спортивных командах. Выполнение парных упражнений, работа в спарринге тоже требует учета этого психологического феномена.

Вот что рассказала заслуженный тренер СССР по фехтованию Р. И. Чернышева: «У меня на занятиях в парных упражнениях двое парнишек работали – прямо загляденье: весело, азартно, с наслаждением. Все выполняли прямо "с листа", образцово, советуясь, помогая друг другу. Я разбила эту пару, включив в нее для "подтягивания" средне успевающего мальчика. И что же? Разъединенные словно зачахли, потеряли вкус к занятиям, стали скучать. Пришлось восстановить прежнюю пару – и сразу радостные улыбки, искорки в глазах. Все пошло отлично по-прежнему. Вот что такое дружба. Оказывается, игнорировать человеческие симпатии и антипатии без ущерба для любого дела невозможно».

15.6. Соперничество (конкуренция) и сплоченность

Соперничество в команде. Практически во всех командах между игроками существует соперничество (конкуренция) за место в основном составе. Если это соперничество игроков не приводит к конфликту, а лишь подстегивает их на совершенствование своего мастерства, на лучшую функциональную готовность, то это безусловно положительное явление. Недаром многие тренеры жалуются на отсутствие в их команде конкуренции между игроками в той или иной линии (защите, нападении).

В сборной команде страны [по баскетболу] мы создали две пары защитников и две пары нападающих. <...> Эти звенья не только во время тренировки, но и на соревнованиях всячески пытались доказать друг другу свою силу, свое превосходство. Оба звена хотели выходить на поле в стартовом составе. Они даже обижались на тренера, если тот давал одному звену играть на площадке дольше, чем другому. Практически в матчах звенья стартовали по очереди, и никто в команде не мог определить, какое из звеньев называть основным, кто входит в стартовый состав. Здоровое соперничество в данном случае в какой-то мере способствовало улучшению тренировочного процесса и помогло нам завоевать высокое звание чемпионов мира.

Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М.: ФиС, 1976. С. 60

Соперничество, даже здоровое, может иметь и отрицательные последствия. При больших притязаниях спортсмена на успех конкуренция нередко приводит к нервозности, а у некоторых спортсменов (если статус их конкурента очень высок) — к переживанию безысходности положения, к желанию бросить спорт или только «отрабатывать номер» в команде.

Если некоторыми игроками команды игнорируются нормы морали, соперничество может привести к конфликту. Спортсмены спортивную конкуренцию начинают переносить на личные взаимоотношения. Конкуренция, доходящая до конфликта, безусловно, нарушает социально-психологический климат в коллективе. Особенно отчетливо проявляется отрицательная роль конкуренции для сплочен-

ности во вновь создаваемых командах. Если в команде много претендентов на малое число вакантных мест, то сплоченность низкая; при стабилизации состава (определении спортсменов, которые войдут в лимитированное число) сплоченность повышается.

Г. Г. Илларионов (Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1978) выявил в двух сборных командах велосипедистов различные коэффициенты сплоченности: 0,68 и 0,28. В первой команде в основной состав попадало 60% спортсменов из числа призванных на сбор, во второй — только 30%. Я наблюдал в сборной команде страны по волейболу то же явление: при расширенном составе (19 человек на 12 вакантных мест) коэффициент сплоченности был 0,54; при практически определенном составе (14 человек) этот коэффициент возрос до 0,74.

Сходная динамика межличностных взаимооценок и взаимовыборов наблюдалась в исследованиях зарубежных психологов: при конкуренции за место в команде количество взаимоположительных выборов уменьшалось, в сформированной команде их количество снова возрастало (рис. 15.1).

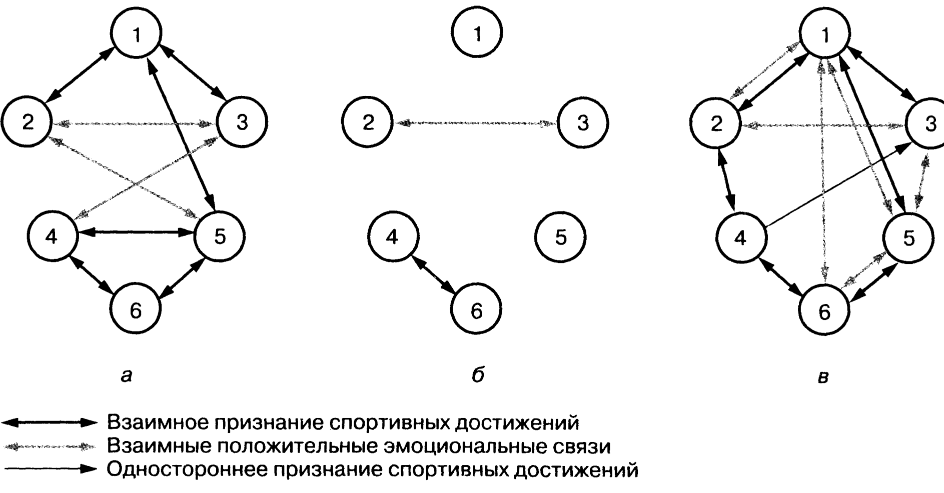


Рис. 15.1. Социограммы, характеризующие межличностные отношения в команде велосипедистов на разных тренировочных сборах в процессе подготовки к велогонке мира: *а* – данные, полученные на первом тренировочном сборе; *б* – данные, полученные на сборе, когда отбиралась команда; *в* – данные, полученные на сборе, в котором участвовала уже сформированная команда

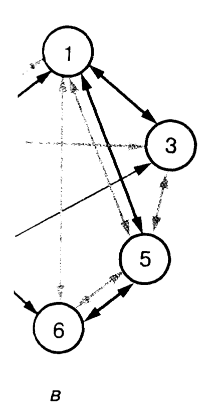
Следует отметить, что конкурентные отношения усиливаются при наличии у спортсменов тревожности и мнительности.

Итак, конкуренция в команде может приводить и к положительным, и к отрицательным последствиям. Поэтому бытующая в спортивной среде точка зрения, что команда снизила свои результаты из-за отсутствия конкуренции, не может приниматься без доказательств и рассмотрения конкретных отношений, сложившихся в коллективе. Чрезмерная конкуренция, даже на здоровой основе, может иметь негативные последствия. Нездоровая же конкуренция приводит к ухудшению психологического климата в команде и снижает ее успехи.

тендентов на ма-
.лизации состава
число) сплочен-

эмого типологиче-
. ... канд. наук. Л.,
ые коэффициенты
ало 60% спортсме-
)дал в сборной ко-
ве (19 человек на
ически определен-

ібоеров наблюда-
и за место в ко-
в сформирован-



в

велосипедистов
ые, полученные
лась команда;
ая команда

я при наличии

ьным, и к отри-
е точка зрения,
нции, не может
цений, сложив-
і основе, может
одит к ухудше-

ГЛАВА 16

Психология спортивной карьеры

16.1. Этапы и особенности спортивной карьеры

Спортивная карьера — это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта.

Выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт — начало занятий спортом, кульминация — достижение пика результатов, финиш — завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Как пишет Н. Б. Стамбулова, «если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как **игра**, на этапе углубленной тренировки — как сфера **учения**, то на этапе спорта высших достижений спорт становится **образом жизни**, а затем и **профессией**, источником существования» (*Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры, 1999. С. 162).

Особенностями спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте; это касается плавания, фигурного катания, спортивной и художественной гимнастики, прыжков в воду), ранние специализация и кульминация (в 18–30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет (Н. Б. Стамбулова). Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, спортигровиков, борцов. При этом девушки и женщины достигают кульминации и завершают спортивную карьеру на 1–2 года раньше, чем мужчины. На сроки завершения спортивной карьеры влияют полученные спортсменами травмы и ухудшение спортивных результатов.

Незадолго до Московской Олипиады 1980 года было завершено масштабное социологическое исследование (О. А. Мильштейн, К. А. Кулинкович) советских спортсменов-олимпийцев, выступавших за сборную команду страны на летних и зимних Олимпийских играх с 1952 по 1972 год. Исследование продолжалось несколько лет, в течение которых на вопросы ответили 1476 олимпийцев.

Средний возраст начала занятий спортом у половины олимпийцев — 12–15 лет. У остальной части эти границы весьма различны — от 7 до 25 лет в зависимости от вида спорта, пола спортсменов и прочих факторов. Раньше других начали свои занятия пловцы, гимнасты, прыгуны в воду, баскетболисты (10–11 лет), позже остальных (17 лет и старше) — борцы, легкоатлеты, штангисты, гребцы.

Почти половина олимпийцев, прежде чем выбрать вид спорта, в котором они достигли совершенства, попробовали себя в 2–3 других видах спорта. Наилучших результатов добились те спортсмены, которые начали углубленную специализацию в избранном виде спорта в 14–15 лет.

Стаж пребывания в сборной команде страны находится в зависимости от уровня спортивных достижений. Подавляющее большинство олимпийцев покинули сборную в возрастном диапазоне от 25 до 36 лет (наиболее часто — в 29–30 лет).

Среди основных причин ухода из спорта спортсмены назвали: возраст, состояние здоровья, травмы, психическую усталость, прекращение роста результатов, трудности соблюдения спортивного режима и др. Для 51,9% олимпийцев уход из спорта оказался внезапным; 44,2% отметили постепенность завершения спортивной карьеры. При этом лишь 40,3% считают, что ушли из спорта вовремя, тогда как 41 — несколько преждевременно, 7 — очень рано, 5,6% — поздно.

Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры.
СПб.: Центр карьеры, 1999. С. 94–96

16.2. Кризисы спортивной карьеры[1]

Как правило, спортивная карьера не складывается гладко. В какой-то момент поступательное развитие спортсмена и рост его достижений становятся невозможными в данных условиях. Это вызывает негативные переживания, снижение самооценки, социальное отчуждение, желание что-то изменить в тренировочном процессе или поменять тренера, команду. Тогда говорят о наступившем в карьере кризисе.

Предпосылками к появлению кризиса могут быть гипермотивация на высокий результат при отсутствии одаренности к данному виду спорта, принятие на себя повышенных обязательств, рост конкуренции, ужесточение требований к соблюдению режима, ломка тренером техники выполнения спортивного навыка или стиля деятельности, непривычно трудный и длительный спортивный сезон (Н. А. Государев).

Кризисы в спортивной карьере могут возникать и при переходе спортсмена из одной возрастной категории в другую (из юношей в юниоры, из юниоров в молодежную категорию, из молодежной категории во взрослую), из любительского статуса в профессиональный. Именно на этих переходных этапах теряется много талантливых спортсменов, поскольку они не выдерживают больших нагрузок и усилившейся конкуренции.

Наконец, кризис может возникнуть после значимого поражения и даже победы, например на Олимпиаде, которая приводит к резкому изменению социального статуса спортсмена.

Могут вызывать кризис спортивной карьеры «внеспортивные» обстоятельства, например проблемы и трагедии в личной жизни (Р. М. Загайнов).

Выявлено, что выдающийся спортсмен способен пережить, не ухудшая своей деятельности, не более пяти типичных кризисных ситуаций. Чем старше спортсмен, тем больше вероятность возникновения кризиса и тем больше возникает необходимость в специально организованной психологической помощи спортсмену.

[1] Феномен кризиса рассматривается двояко: 1) как поворотный пункт, решающий момент в развитии чего-нибудь; 2) как время, характеризующееся особой опасностью или трудностью.

Кризисы, по мнению психологов, могут играть и позитивную роль, так как помогают спортсмену «вырасти», приобрести новый опыт.

16.3. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов)

Рядом авторов были изучены факторы, влияющие на отсев учащихся из детско-юношеских спортивных школ. Важность изучения этого вопроса видна хотя бы из того, что только в течение первого года занятий отсев достигает 80%. В результате не складывается коллектив, у ребят возникает разочарование в спорте.

На первом году занятий основными причинами отсева являются отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов). На втором году отсеву способствуют несоответствие возраста и разряда при классификационных соревнованиях, форсированная подготовка наиболее способных учеников («натаскивание»), частое участие в соревнованиях, которые становятся самоцелью, а не средством совершенствования мастерства; на третьем году — неумение совместить занятия спортом с учебой в школе; на четвертом — отсутствие желаемых результатов, когда спортсмен убеждается, что для занятий данным видом спорта у него недостаточно способностей.

Ю. Ф. Курамшин (1975) выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: «хочу быть похожим на знаменитого спортсмена» (в избранном виде спорта), «нравится данный вид спорта». Остальные мотивы прихода в секцию («пригласил тренер», «хочу стать мастером спорта, чемпионом мира», «хочу быть здоровым, сильным, ловким») не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

16.4. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры

Этап начальной спортивной специализации. Юные спортсмены сталкиваются прежде всего с несоответствием реального тренировочного процесса с их представлениями о нем и о выбранном виде спорта. «Обману ожиданий» способствуют следующие противоречия:

1) спорт — это не «праздник», а «черновая работа», порой довольно нудная и требующая терпения и усилий над собой;
2) прежде чем приступить к освоению основных спортивных умений или игры, нужно выполнять общеразвивающие упражнения, не имеющие прямого отношения к выбранному виду спорта;
3) спортивные достижения поначалу малозаметны, растут не сразу с началом тренировочного процесса, а лишь по мере усвоения техники упражнения и развития качеств.

Затем появляются различные страхи: боязнь тренера, старших спортсменов, боязнь участия в соревнованиях, боязнь оказаться неперспективным.

Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта. На данном этапе начинается работа «на результат». Это приводит к увеличению тренировочных нагрузок (с 2–3 раз в неделю до 5–6). Спортсмены после тренировочных занятий чувствуют себя смертельно уставшими, «выжатыми». У многих появляется страх не выдержать нагрузки, боязнь получить травму, заболеть, поскольку они считают, что тренеров не заботит, успевает спортсмен восстанавливаться или нет. Именно на этом этапе спортсмены по настоянию тренера начинают использовать различные таблетки для ускорения восстановления, прироста силы и. т. п. У девушек встает проблема регулировки веса.

На значительных соревнованиях многие девушки и юноши (первые чаще) испытывают страх и растерянность, так как встречают сильную конкуренцию со стороны других участников. Одной из главных проблем становится нестабильность результатов на соревнованиях. Перед спортсменами встает вопрос о психологической устойчивости.

Важной проблемой становится сочетание занятий спортом с учебой.

Этап высших достижений. Как правило, это этап перехода из юношеского спорта во взрослый, когда спорт становится главным делом жизни. Тренировки проводятся по 2–3 раза в день 6 дней в неделю. Спортсмены стремятся попасть в спортивную элиту и удержаться в ней. Большое значение придается прессе и реакции болельщиков, завоеванию авторитета среди специалистов. В связи с взрослением спортсменов и приобретением ими собственного опыта и взгляда на тренировочный и соревновательный процессы часто нарушаются сложившиеся в юношеские годы взаимоотношения с тренерами, которые продолжают полностью определять и контролировать жизнь своих учеников в спорте и вне его. В результате каждый четвертый спортсмен меняет тренеров из-за ухудшения взаимоотношений с ними.

Спортсмены начинают испытывать на себе недоброжелательность партнеров, чувствуют их зависть, возникают конфликты со старшими по возрасту членами команды. Усиливается страх неудачного выступления на крупных соревнованиях, боязнь нереализовать себя, появляется страх конкретного соперника, «чужого поля», боязнь получить травму. У некоторых спортсменов появляется «звездная болезнь».

Вот как объяснил уход из спорта знаменитой австралийской пловчихи Шейн Гоулд ее тренер Ф. Каплайл: «Я уже многократно повторял, что Гоулд была исключительно талантлива. Уверен, в Монреале она могла бы так же успешно выступить, как и в Мюнхене. Но Шейн ушла из спорта, ушла в расцвете сил. Испытание славой спортсменка выдержать не смогла. Шейн перестала следить за режимом, сильно прибавила в весе. Восемь лишних килограммов потянули ее вниз с олимпийских вершин. И еще родители Гоулд... Они совершенно потеряли голову от успехов дочери. Они потакали ее капризам и, в конце концов, перестали быть нашими союзниками. За шесть месяцев до начала мюнхенской Олимпиады у нас с ними начался серьезный конфликт, который положил начало прощанию с Шейн» (Советский спорт. 1974. 25 декабря).

Этап перехода в профессионалы. Одной из проблем становится необходимость спортсмена самому заботиться о поддержании спортивной формы, причем многие признаются, что сделать это без использования фармакологических препаратов невозможно. Возникает необходимость самостоятельных тренировок,

а это требует новых знаний, причем не только в области спорта, но и в экономике, юриспруденции. На первый план выходит самоорганизация и самодисциплина спортсмена.

При заключении контракта за рубежом возникает проблема изучения иностранного языка. Возникают субъективные трудности в связи с отрывом от родины, дома, семьи.

Этап окончания спортивной карьеры. Наконец, наступает такой этап, когда в силу возрастных изменений спортивные результаты начинают снижаться. Приближается конец спортивной карьеры. Понимая это, многие стремятся остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но поскольку их результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отлынивать от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон.

Причины завершения спортивной карьеры в порядке значимости располагаются следующим образом (Н. Б. Стамбулова):

- отсутствие перспектив в спорте;
- появление других интересов;
- психическая усталость;
- отношения с тренером;
- снижение результатов;
- состояние здоровья;
- травмы и их последствия;
- физическая усталость;
- возраст;
- отношения со спортивными руководителями;
- отношения в семье;
- отношения в команде.

У мужчин уход чаще связан с объективными обстоятельствами (снижение результатов, отсутствие перспективы, травмы, несовместимость с тренером или партнерами). Причинами у женщин являются желание иметь семью, друзей, профессию, развлечения, то есть появление других интересов.

Уходу из спорта предшествует *переходный период*, длящийся 1–3 года. Главным становится вопрос: что делать дальше? Около трети спортсменов испытывают тревогу по этому поводу. С другой стороны, спортсменам жаль расставаться с привычным образом жизни, с всеобщим вниманием, с материальными стимулами. Новая же сфера деятельности либо страшит их, либо кажется менее привлекательной, серой, будничной по сранению с насыщенной эмоциями спортивной деятельностью. Уход из большого спорта означает и прекращение внимания средств массовой информации. Спортсмен вдруг оказывается в своеобразном информационном вакууме, что может привести его к замкнутости, раздражительности, агрессивности. Не случайно большинство спортсменов стремятся остаться в сфере спорта, где они чувствуют себя более комфортно и могут использовать накопленный за время спортивной карьеры опыт. Чаще всего выбирается профессия тренера, хотя не очевидно, что выдающийся спортсмен может быть и хорошим тренером.

Около трети спортсменов тяжело переживают уход из спорта. Возникает много новых проблем (появилось свободное время, которое некуда девать, нужно самостоятельно решать вопросы, связанные с изменением образа жизни, необходимо снова завоевывать авторитет, высокий социальный статус в новой сфере деятельности (профессии) и т. п.). Те, кто учится, могут испытывать дискомфорт от того что имеются пробелы в базовом образовании, нет привычки к умственной работе, что не могут заставить себя сосредоточиться, не могут самостоятельно планировать свою работу, что психологически трудно догонять в учебе сверстников, которые ушли вперед.

Ольга Корбут, олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике: «Когда 12 лет назад я ушла из спорта, то разом ну просто в одночасье, перестала быть кому-либо интересна и нужна. <...> Свадьба, рождение сына только приглушили боль и отчаяние, загнали внутрь страшный вопрос: как жить дальше? Отвечать на него можно было не сразу. И я это "потом" все оттягивала, отодвигала, как могла. Только бесконечно так продолжаться не могло. <...> Через некоторое время с меня сняли стипендию и назначили на должность гостренера по гимнастике. <...> Работы я не боялась, жаждала ее, какие-то правильные или неправильные шаги предпринимала. Только меня по рукам били и ни к чему серьезному не подпускали. <...> А я хотела делать то, что мне по силам, к чему предрасположена, что дается легко и в удовольствие и пользу приносит всем. <...> И не было бы моих болячек и стрессов, безысходности и унижений. <...> Кажется, у меня еще и сейчас не завершился этот ужасный переходный период из спорта в нормальную жизнь».

Советский спорт. 1989. 9 марта

Острота протекания кризиса, связанного с уходом из спорта, усиливается при внезапном уходе, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Затрудняют адаптацию к новому образу жизни такие свойства личности, как обидчивость, упрямство, тревожность, нерешительность, застенчивость и пассивность.

В этот период спортсмены особенно нуждаются в психологической помощи и поддержке родных и друзей.

16.5. Способы и приемы преодоления кризиса

Способы и приемы, с помощью которых спортсмены преодолевают возникающие кризисы, носят сугубо индивидуальный характер и нередко составляют личную тайну спортсмена. Многие обращаются за помощью к врачу, психологу, создают группы поддержки.

Группа психологической поддержки создается самим спортсменом и состоит из самых близких и дорогих для него людей, прочно завоевавших его доверие (близкие родные, друг или подруга, тренер, психолог). В эту группу включают и тех людей, которых уже нет в живых, но память о которых для данного спортсмена жива и священна.

Группы психологической поддержки могут быть постоянными и ситуативными. С помощью первой группы спортсмен решает задачи реабилитации и отдыха, с помощью второй группы — только задачи основной (спортивной) деятельности (*Загайнов Р. М.* Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности): Автореф. дис. ... д-ра наук. СПб.,

1992). Численность групп определяется особенностями спортсмена. Более расширенный состав наблюдается у спортсменов, переживших трудное детство или имеющих невысокий статус в спортивной команде.

Психологу, попавшему в группу поддержки[1], как отмечает Р. М. Загайнов, нужно быть готовым к тому, что в группе поддержки может возникнуть борьба за лидерство, поскольку каждый хочет различными путями завевать доверие спортсмена и практически постоянно находится рядом, затрудняя общение психолога со спортсменом и оказание на него необходимых воздействий. Более того, часто эти люди могут видеть в психологе конкурента, стараются помешать ему, принижают и его роль, и значение психологической помощи.

Р. М. Загайнов успешно использует в работе *дневник значимых переживаний*, в котором спортсмены ведут записи интимного характера (о своих переживаниях, различных аспектах своей деятельности, своих ошибках). С помощью анализа записей этих дневников спортсмен осуществляет самопознание, регуляцию состояния и поведения, освобождается от переживаний (катарсис). В результате спортсмен посредством дневника осуществляет самосекундирование, что особенно важно, если отсутствуют психолог и личный тренер. Если же психолог имеется, то он осуществляет через этот дневник письменный диалог со спортсменом, делая в дневнике корректирующие записи.

Естественно, при этом спортсмен должен проявлять к психологу полное доверие, а для этого необходимо, чтобы деятельность последнего базировалась на личностно-гуманном подходе (забота о спортсмене, мягкость в обращении, внимание к каждому его слову, высокий уровень культуры поведения и общения со спортсменом). Кроме того, психолог должен принять ценности спортсмена и его значимые переживания, открыть спортсмену свой внутренний мир, свои переживания и проблемы. По Р. М. Загайнову, последнее связано с использованием *метода опережающего сопереживания*, который зарекомендовал себя как незаменимый в ситуации, когда спортсмен по какой-либо причине «закрылся» от всех, «ушел в себя», в том числе и от психолога. В этом случае психолог сам первым делится со спортсменом своими переживаниями, обращается к нему за советом и поддержкой. Эффект данного приема усиливается за счет фактора неожиданности, так как спортсмен, ушедший в свои переживания, даже не предполагает, что его помощь нужна другому. Первой фразой психолога при этом может быть следующая: «Мне нужно с тобой посоветоваться».

Нередко спортсменами используется такой способ выхода из кризиса, как переход в другой вид спорта (например, из легкой атлетики и лыжных гонок в греблю).

Игорь Писарев в течение нескольких лет занимался лыжными гонками. По достижении первого разряда у него наступил кризис, поскольку для того, чтобы получить звание мастера спорта, ему нужно было попасть в десятку лучших ленинградских лыжников. Сделать это в ближайшие один-два года было нереально, и спортсмен решил сменить вид спорта. Он выбрал греблю на байдарках, где достиг выдающихся результатов: стал серебряным призером Олипиады и многократным чемпионом страны.

---

[1] Это возможно, по мнению Р. М. Загайнова, в связи с двумя обстоятельствами: психолог стал новым другом спортсмена (на основании взаимной симпатии, интереса в общении и т. п.) или же он сумел своими воздействиями эффективно повлиять на достижение спортсменом более высоких результатов.

Особое место занимает кризис, связанный с уходом из спорта. Он обусловлен изменением «я-образа» (представления о себе, своей значимости), так как спортсмен оказывается в новой жизненной ситуации, к которой он подчас совершенно не подготовлен.

Выдающаяся фигуристка Ирина Роднина после завоевания семи титулов чемпионки мира и конфликта с тренером решила закончить спортивную карьеру. Однако через некоторое время она изменила свое решение, ибо поняла, что, перестав быть действующей спортсменкой, она не сможет найти в данный момент свое место в жизни, поскольку, будучи студенткой третьего курса института физкультуры и, следовательно, не имея диплома, дающего право на тренерскую деятельность, она не сможет устроиться на работу. Кроме обучения детей фигурному катанию, она больше ничего не умела. Пришлось продолжить спортивную карьеру и выиграть еще три золотые медали чемпионатов мира.

«Расплатой» за невыход из кризиса могут быть неврозы, психосоматические и соматические заболевания, травмы, нежелательные трансформации жизненной установки, коренным образом меняющие образ жизни спортсменов, деградация личности (наркомания, алкоголизм, преступления).

Однако если спортсмен заранее готовится к уходу, возможен безкризисный уход из спорта. Большую роль при этом играет получение профессионального образования за время занятий спортом, которое обеспечивает уверенность в завтрашнем дне.

16.6. Цена спортивной карьеры

Внешняя привлекательность спортивных состязаний, блеск медалей и купание в лучах славы — все это достается спортсменам дорогой ценой. Это изнуряющие тренировки, травмы и заболевания, связанные со спортом.

По данным Н. Б. Стамбуловой, на этапе кульминации спортивной карьеры опрошенные спортсмены имели в среднем 253 тренировочных дня в году (женщины — 262, мужчины — 240) при среднем количестве тренировочных часов в год — 1013. Наиболее типичный тренировочный режим — 6 дней в неделю по 4 часа в день (обычно двух-, реже трехразовые тренировки). Одну-две травмы имели 27% мужчин и 43% женщин, три травмы и более— 40% мужчин и 38% женщин, а наличие заболеваний, связанных со спортом, отметили 26% опрошенных). По прекращении спортивной карьеры ощущают последствия травм и заболеваний около половины спортсменов. Лишь 10% женщин и 15% мужчин не имели на протяжении спортивной карьеры серьезных травм и заболеваний, связанных со спортом. Таким образом, для большинства спортсменов здоровье оказалось скорее платой за достигнутые результаты, чем наградой.

Сюда следует добавить лишение в течение многих лет обычных житейских удовольствий, развлечений. Самоограничения касаются и получения базового образования, и семейных и дружеских контактов, и сексуальной жизни, и создания собственной семьи. С этой точки зрения спортсмены среднего уровня часто оказываются в лучшем положении, чем элитные спортсмены.

Елена Мухина, чемпионка мира по спортивной гимнастике: «В 9–10 лет мы ничего вокруг не видим, кроме спорта, интерес к которому так искусно разжигается. Нам кажется, что это какой-то особый мир. Мы еще не знаем, как узко это трехмерное

пространство — зал, дом, сборы. И даже при том, что спортсмены так много ездят, духовно они страшно обделены. Нагрузки, нагрузки, нагрузки, которые постоянно растут, и кажется порой, что все, сил больше нет».

Огонек. 1988. № 29

16.7. Удовлетворенность спортивной карьерой

Удовлетворенность спортивной карьерой определяется объективными и субъективными факторами (Н. Б. Стамбулова). Главное, на что ориентируется при этом большинство спортсменов, — соотношение уровня притязаний и уровня достигнутого. Если достиженния соответствуют уровню притязаний или превышают его, спортсмен чаще всего бывает удовлетворен своей карьерой.

Далее по значимости стоит «цена спортивной карьеры». Неоправдавшиеся затраты физической и нервной энергии снижают удовлетворенность.

Признание со стороны социального окружения тоже имеет значение, но не для всех спортсменов. Для большинства это лишь дополнительный фактор, усиливающий удовлетворенность или неудовлетворенность спортивной карьерой, базирующейся на других основаниях.

Отчетливой зависимости удовлетворенности/неудовлетворенности от длительности спортивной карьеры не выявлено.

16.8. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин

Для женщин характерны более ранние начало, кульминация и финиш спортивной карьеры по сравнению с мужчинами, если те и другие занимаются одним и тем же видом спорта. Однако при этом мужчины более активны в поиске своей спортивной специализации. Мальчики обычно сами выбирают вид спорта, сами приходят к тренеру или просят родителей отвести их в ту или иную спортивную секцию. Девочки более пассивны и больше полагаются на решение родителей или приглашение тренера. Отсюда мальчики уже имеют представление о выбираемом виде спорта (хотя весьма смутное и искаженное), а девочки формируют это представление часто только в ходе первых занятий. Несмотря на это, мальчики в три раза чаще, чем девочки, обманываются в своих ожиданиях. Неудивительно, что спортивная карьера у мужчин часто связана с двумя и более видами спорта. Женщины постояннее в своих спортивных пристрастиях.

Мальчики дольше смотрят на свои спортивные занятия как на игру, развлечение. Они позднее начинают ставить перед собой спортивные цели. Девочки раньше начинают относиться к спорту как к серьезному занятию и вопринимать тренировки как труд, пытаются достичь конкретных спортивных целей. Однако стремление к достижению цели сохраняется у мужчин вплоть до ухода из спорта, а у женщин на финише карьеры значительно снижается.

Спортсменки на начальном этапе и этапе углубленной тренировки испытывают больший страх и волнение перед соревнованиями, имеют более скромные притязания, чем спортсмены мужского пола, с выраженной мотивацией на избегание неудачи. Мужчины чаще настроены на успех, победу, им больше хочется

прославиться, стать знаменитыми. Для них более значимы реакция болельщиков и прессы. У них чаще возникает «звездная болезнь». В то же время они больше озабочены недостаточным уровнем развития бойцовских качеств и силы воли.

Для женщин отношения с тренером важнее, чем для мужчин, они больше нуждаются в эмоциональной поддержке. Но при этом они же чаще отмечают и гиперопеку со стороны тренера на этапе кульминации спортивной карьеры. Чаще у них возникают и конфликты с тренерами.

Женщины чаще жалуются на зависть и недоброжелательное отношение к себе подруг по команде, реже бывают удовлетворены социально-психологическим климатом в группе или команде; им чаще удается сочетать занятия спортом с учебой и своими увлечениями. Мужчины с их более выраженным стремлением к успеху вводят для себя более жесткие ограничения.

Женщины более позитивно воспринимают заключительный этап спортивной карьеры. У мужчин же он связан с отрицательными эмоциями, так как уходить из спорта их вынуждают травмы, рост конкуренции, в то время как они хотят еще использовать свой шанс и остаться в большом спорте.

ГЛАВА 17

Болельщики как социально-психологическое явление

17.1. Боление и его мотивы

Спорт (по крайней мере многие его виды) существует для зрителей и болельщиков. Что же заставляет людей ходить на спортивные соревнования? Для этого есть несколько причин. Во-первых, спортивное зрелище с его интригой, остротой борьбы является хорошей возможностью для эмоциональной зарядки людей. Ведь у всех нас есть потребность в эмоциональных переживаниях — и не только положительных. На соревнования люди ходят, чтобы поволноваться, чтобы не зажимать эмоциональные переживания как на службе, а открыто выразить свои эмоции (кричать, топать, хлопать, свистеть). Правда, особо эмоциональных болельщиков с больным сердцем неудача любимой команды может привести к инфаркту и даже смерти, что неоднократно случалось на футбольных матчах в латиноамериканских странах, темперамент болельщиков которых известен всему миру. Во-вторых, успехи «своих» (земляков или клуба, отражающего профессиональную принадлежность болельщика) дают возможность потешить свое местечковое или профессиональное самолюбие. В-третьих, для некоторых боление является способом разрядки агрессивности. В-четвертых, спортивное зрелище дает возможность испытать чувство общности, единения в болении за своих спортсменов.

Московскому физиологу профессору В. В. Ефимову, проведшему еще в конце 1920-х и начале 1930-х годов немало часов за изучением, как он говорил, воображаемой, то есть производимой мысленно, работы, пришла в голову идея любопытного эксперимента. Испытуемого усаживали в удобное кресло и измеряли пульс, кровяное давление, частоту дыхания, газообмен, затем на глазах юноши, спокойно сидящего в кресле, атлет начинал упражняться со штангой, многократно выжимая ее двумя руками. В этот момент у испытуемого снова подсчитывали, измеряли кровяное давление, дыхание, газообмен. Все показатели увеличивались. Отсюда можно предположить, что во время «боления» у наиболее эмоционально переживающих людей возникают идеовегетативные и идеомоторные реакции.

Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта.
Книга третья. СПб., 1993. С.18

Дж. Лой разделил болельщиков на три группы:

1) «первичные, основные» болельщики чрезвычайно активно интересуются спортом и посещают соревнования даже в других городах и за рубежом (фанаты);

2) «вторичные» болельщики регулярно следят по радио и телевидению за спортивными соревнованиями, но редко их посещают;
3) «третичные» болельщики лишь обсуждают спортивные результаты и следят за ними, читая прессу.

Болельщики приходят на стадион, уже обладая неким единым «футбольным», «хоккейным», «баскетбольным» и т. п. сознанием, что и определяет общность их эмоциональных реакций. Эмоциональные реакции болельщиков захватывают и нейтральных поначалу зрителей. Происходит это благодаря характерной для толпы особой форме коммуникации — так называемой циркулярной реакции, способствующей усилению эмоций отдельных индивидов и возникновению чувства единства со своими сторонниками. Иногда роль генератора эмоций выполняют лидеры скандирования.

Для болельщиков типична предвзятость оценок «своих» и «чужих». «Местные» патриоты убеждены, что их команда играла лучше, чем соперник, и что проигрыш любимой команды несправедлив, ее просто засудили.

Успехи или неудачи любимых спортсменов находят сильное отражение в настроении болельщиков. Неоднократно зафиксированы факты падения производительности труда на производствах вследствие возникшей у болельщиков депрессии после проигрыша любимой футбольной команды.

17.2. Воздействие болельщиков на эффективность деятельности спортсменов

В психологии влияние заинтересованных наблюдателей на участников соревнования получило название *эффекта присутствия* (*социальной фацилитации*).

Поскольку самочувствие болельщиков зависит от успехов спортсменов, за которых они болеют, свою помощь «своим» спортсменам болельщики видят в том, чтобы вдохновить их и деморализовать «чужих». Осуществляется это с помощью банеров (полотнищ с надписями и рисунками), кричалок и шума.

Чтобы подбодрить свою команду, зрители поют национальные гимны, гимны своих спортивных клубов, популярные национальные песни.

Стремясь деморализовать соперника шумом, используют свистки, трещотки, трубы, барабаны, файеры, взрывные пакеты. По данным ученых, шум оказывает существенное влияние на показатели работоспобности спортсменов — стрелков и тяжелоатлетов, снижая ее на 14%, и понижает точность движений фехтовальщиков в среднем на 16%.

Механизм социальной фасилитации был выявлен в эксперименте, когда присутствующим зрителям завязывали глаза и они не могли оценить действия спортсменов. В итоге не было выявлено никакого влияния присутствующих зрителей на эффективность действий спортсменов — ни положительного, ни отрицательного. Следовательно, присутствие зрителей оказывает влияние на эффективность деятельности спортсменов потому, что зрители воспринимаются как люди, способные оценить деятельность спортсменов. Именно ожидание спортсменом оценки, ее боязнь создают оценочную ситуацию и эффект социальной фасилитации. Имеют значение психологические особенности спортсменов. Еще В. М. Бехтерев

отмечал, что есть люди социально возбудимые, социально тормозимые и индифферентные. Это значит, что присутствие зрителей на соревнованиях одних возбуждает и стимулирует, других затормаживает, угнетает, вызывает страх, третьи же равнодушны к присутствию зрителей.

О. А. Черникова описывает следующий случай. Спортсмен второго разряда, участвуя в ответственных соревнованиях по фехтованию, должен был вести бой за выход в финал с мастером спорта. У него было сильное желание одержать победу, он испытывал большой эмоциональный подъем и чувство так называемой «спортивной злости» и выиграл этот бой. На протяжении первой половины соревнования этот спортсмен испытывал сильные стенические чувства, чему немало способствовали торжественность обстановки соревнования, масса зрителей, товарищей, знакомых... Но соревнования затянулись. Несмотря на поздний час, финальные бои решено было провести в тот же вечер. К этому времени обстановка соревнования изменилась: многие зрители покинули зал, стало пусто, неуютно; в финал вышли сильные противники. Все это вызвало изменение эмоционального состояния спортсмена. Его покинуло чувство уверенности в своих силах, исчез боевой дух, прошла «спортивная злость». Потеря энергии и уверенности в своих силах привела к тому, что он все свои бои в финале проиграл с крупным счетом.

Многие спортсмены предпочитают выступать, когда на трибунах нет родных, близких и друзей. Очевидно, что их присутствие является сильным эмоциогенным фактором. Присутствие этих людей на соревнованиях одобряется спортсменами только в случае выступления их на малозначимых соревнованиях или когда соревнования проходят в другом городе, при враждебно настроенных болельщиках.

Однако есть спортсмены, для которых присутствие зрителей («зевак») необходимо даже на тренировках.

Я знал одного спортсмена, который, придя на самостоятельную тренировку, смотрел, есть ли люди, которые могут за ним наблюдать. Если таковых не было, он, не приступая к тренировке, уходил со спортивной площадки.

Старший тренер мужской сборной страны по волейболу Вячеслав Платонов пишет о поведении инчиады (аргентинских болельщиков) на полуфинальном матче чемпионата мира, проходившем в столице Аргентины Буэнос-Айресе, следующее: «Ничего подобного я еще не видел и не слышал. Что грохот Ниагары, что рев реактивного двигателя, что наэлектризованная ярость ансамбля поп-музыки в сравнении с беснующейся инчиадой — аргентинскими болельщиками! Орущие глотки, грохочущие барабаны, трубящие трубы, щелкающие кастаньеты рвали барабанные перепонки, обжигали психику. Треск, рев, канонада — человеческого голоса в спортивном дворце не разобрать. Объясняюсь с игроками в перерывах больше жестами, чем словами».

Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. Книга третья. СПб., 1993. С. 44

Как отмечает Б. Шеленберг, «положительный» зритель во всех случаях и на всех легкоатлетов оказывает благоприятное влияние, это доказывают результаты выступления на соревнованиях. Воздействие же «отрицательного» зрителя многозначно. Двадцать восемь процентов спортсменов утверждали, что «отрицательный» зритель является для них стимулятором в достижении высоких результатов, 33% спортсменов указали, что для них несущественно, как реагируют зрители,

присутствующие на стадионе, а 39% спортсменов отметили отрицательное влияние на них подобных зрителей.

В присутствии враждебно настроенных зрителей команда гостей обычно ведет себя агрессивнее (допускает больше нарушений). Предполагается, что это связано с неосознанным проявлением агрессивности не только против команды соперника, но и против зрителей.

Сильное эмоциональное возбуждение спортсменов в присутствии зрителей может у спринтера привести к фальстарту, у метателя и прыгуна — к нарушению чувства ритма, боксер может выложиться в первых раундах боя и т. д.

Факторы, влияющие на устойчивость спортсменов к воздействию зрителей. Реакция спортсменов на присутствие зрителей зависит от многих факторов: половых и личностных особенностей, опыта выступления в соревнованиях и пр.

Половые особенности. По данным И. П. Волкова (Спортивная акмеология. СПб., 2003), полученным на пловцах 15–17 лет, юноши оказались более устойчивыми к большому числу зрителей на соревнованиях, чем девушки. Последние предпочитают соревноваться при малом числе спокойных зрителей. Для девушек фактор эмоциональной поддержки зрителей оказался стрессогенным, в то время как юноши проявили по отношению к нему нейтральность. Девушки чаще предпочитают надеяться только на себя и отвергают эмоциональную поддержку зрителей в качестве значимого фактора мобилизации их возможностей.

Спортсменка М. на соревнованиях по легкой атлетике, узнав, что в забег на 100 метров попадают сильные бегуны, почувствовала неуверенность в своих силах. «Сразу пала духом, — говорит она. — Думала, что теперь всем проиграю, а среди зрителей много знакомых; испытывала страх, что приду последней. Во рту пересохло, дыхание нарушилось». В результате она пробежала дистанцию хуже, чем когда-либо.

Черникова О. А. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 53

Наличие опыта. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как опытный участник соревнований в присутствии зрителей в большей степени сохраняет самообладание. Некоторые опытные спортсмены отмечают, что отрицательные реакции зрителей даже активизируют их, заставляют играть лучше.

Есть спортсмены, которые отрицательно реагируют на шум зрителей независимо от того, была ли это с их стороны поддержка или недоброжелательные выкрики.

Личностные особенности. По данным И. П. Волкова, больше реагируют на зрителей спортсмены, имеющие высокие внушаемость и нейротизм, а также экстернальный локус контроля, то есть считающие, что их достижения зависят в основном от внешних факторов, а не от них самих.

Б. Дж. Кретти отмечает, что присутствие зрителей положительно влияет на спортсменов с выраженным мотивом достижения и низкой тревожностью.

Прочность освоения навыков. Влияние зрителей (положительное или отрицательное) зависит от степени сложности и освоенности спортсменами навыков (табл. 17.1).

Таким образом, на освоение техники выполнения спортивных действий влияние присутствия зрителей отрицательное, а на выполнение уже сформированных навыков — положительное (Р. Мартенс).

Таблица 17.1

Изменение характера двигательных навыков под воздействием присутствия зрителей (Б. Дж. Кретти)

Отрицательное влияние		Положительное влияние	
Сложные навыки, мало опробованные	Простые навыки, плохо освоенные	Сложные, хорошо освоенные навыки	Простые действия, достаточно освоенные

17.3. Фанаты

Фанатизм — это доведенная до крайности степень приверженности к какому-либо интересу, команде, сопровождающаяся нетерпимостью к соперникам. Фанатское движение связано главным образом с футболом и представляет собой организованное изнутри сообщество активных болельщиков, живущее по своим правилам и традициям. Фанатами являются в основном подростки и юноши, хотя среди них встречаются и взрослые люди. Половина фанатов не занимаются активно спортом, а остальные имеют самую низкую спортивную квалификацию либо вообще безразрядники. Фанаты подвержены групповому влиянию, поэтому все одеты в цвета своей любимой команды. Многие из них отмечают важность единения. Уровень культуры у них, как правило, низкий, круг интересов ограничен: чтение художественной литературы малоинтересно, они обходятся без газет и журналов. По данным В. К. Сафонова (Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003), участвуя в фанатском движении, они компенсируют свою нереализованность и отсутствие авторитета в других сферах жизни (многие отмечают, что быть фанатом престижно).

По данным нашего исследования, выявилась следующая характеристика футбольных фанатов. Имеются два их вида: «местечковые» (болеют за любые команды своего города, области, страны, испытывая гордость за свою малую и большую родину) и «клубные» (болеют только за одну конкретную команду, часто не связанную с местом жительства фаната). Большинство «клубных» фанатов искренне считают, что причастны к успехам команды, поэтому значительная часть из них удовлетворяет личные амбиции, приписывает достижения команды себе, теша таким путем свое самолюбие и повышая самооценку. «Приписывая» себя к команде, хотят, чтобы она играла для них и ради них. Поэтому половина фанатов относятся негативно к заявлениям игроков, что они играют ради денег. Около половины фанатов верят в патриотизм игроков и сами считают себя патриотами.

Боление за команду, в которой половина, а то и больше — иностранцы, фанаты объясняют тем, что болеют за клуб, а не за игроков. Лишь незначительная часть из них ссылается на привычку, а некоторые вообще не понимают причину этого.

В спортивном соревновании для большинства фанатов важен результат, а не содержание спортивной борьбы, поэтому удовольствие они испытывают лишь в случае победы их команды. По натуре фанаты максималисты и поэтому радость после победы или злость после поражения «своей» команды проявляют бурно и агрессивно, устраивая погромы на улицах и в транспорте.

Имеются две точки зрения на влияние спортивного зрелища на агрессивность зрителей. Первая сводится к тому, что когда люди наблюдают за эмоциональны-

ми и агрессивными действиями спортсменов, они представляют себя на их месте и дают выход своим эмоциям и агрессивным импульсам. В этом случае агрессивность болельщиков снижается. Согласно второй точке зрения, человек, наблюдающий за агрессивными действиями, и сам становится более агрессивным, увеличивая и без того свою высокую агрессивность как черту личности. Очевидно, второе объяснение больше подходит к фанатам, не раз демонстрировавшим агрессию во время и после матчей. Однако связь между фанатизмом и агрессивностью как чертой личности выявлена только у тех фанатов, которые сильно идентифицируют себя с любимой командой.

Правомерно предположение, что агрессивное поведение части зрителей, большинство из которых составляет малоквалифицированная рабочая молодежь, объясняется тем, что в этой социальной группе насилие стало нормальным способом разрешения конфликтов и рассматривается как проявление «мужественности». Можно согласиться и с мнением, что агрессивное поведение футбольных зрителей в Великобритании стало ритуальным. Это обстоятельство привлекает на стадионы не только любителей футбола, но и любителей насилия, и не только любителей, но и профессионалов. В обществе, где есть острые конфликты, обязательно появляются весьма влиятельные силы, заинтересованные в общей эскалации насилия и напряженности. Идеологическая основа этого экстремизма не имеет никакого отношения к спорту. Зачинщиками драк на стадионах могут быть боевики из националистических, расистских или фашистских организаций.

Миртов Ю. Н. Теория и практика физической культуры. 1989. № 2. С. 46–47

Во многих случаях фанаты ведут себя как агрессивная толпа. Это особая группа — футбольные хулиганы. С точки зрения социальных психологов, поведение толпы имеет ряд особенностей. Чувство принадлежности к массе дает человеку ощущение силы и правоты, уверенности в безнаказанности. В массе бессознательное, в том числе и агрессивность, выходит на первый план. Все это приводит к поступкам, которые невозможны для отдельного человека. Каждый в отдельности разумный человек, вливаясь в массу, резко меняет свое поведение, подчиняясь внушающему действию толпы. Однако в отличие от уличной толпы, неорганизованной по своей сути, толпа фанатов является хорошо организованной группой активных болельщиков и имеет своих лидеров. Поэтому агрессивное поведение фанатов не спонтанно, оно заранее продумывается, в том числе и побоища с фанатами других команд. Для многих фанатов делом чести является участвовать в стычках с фанатами из других городов или другой команды того же города.

Сами фанаты объясняют свое агрессивное поведение следующими причинами:

1) употреблением алкоголя и наркотиков;
2) нежеланием контролировать свои сильные эмоции, особенно отрицательные;
3) безнаказанностью поведения;
4) стадным чувством;
5) низкой культурой поведения;
6) желанием подраться;
7) преступными наклонностями;

8) проигрышем команды, особенно при «необъективном» судействе;
9) провоцирующим поведением милиции (даже просто демонстрация силы может вызвать агрессивность возбужденных фанатов).

Агрессивность и антиобщественное поведение фанатов становится в настоящее время серьезной психологической и социальной проблемой.

Американские психологи установили, что многие спортсмены не любят наиболее ярых болельщиков. Одна из причин этого — непостоянство болельщиков, которые при победах превозносят спортсменов, а при поражениях в лучшем случае лишают их своей поддержки, а в худшем способны прибегнуть к физической расправе. Например, в одной латиноамериканской стране болельщик застрелил футболиста, срезавшего мяч в свои ворота, из-за чего команда этой страны потерпела поражение и выбыла из розыгрыша чемпионата мира.

Кроме того, многие фанаты считают, что имеют право претендовать на часть свободного времени своего кумира, создавая последнему неудобства в личной жизни.

Когда у чемпиона мира по шахматам А. Карпова спросили, как он относится к славе, не тяготит ли она его, он ответил: «Что скрывать, кому не приятно, когда тебя узнают, останавливают на улице, говорят добрые слова, поздравляют... На первых порах это было еще приятно, но потом стало уже обременительным... Слава начинает иногда мешать, неплохо было бы от нее порой и избавиться, но ведь избавиться можно, только начав проигрывать, а этого-то как раз особенно не хочется. Вот и получается замкнутый круг» (Известия. 1974. 26 ноября).

Раздел IV

Психология деятельности тренеров и спортивных судей

ГЛАВА 18

Психологические особенности деятельности тренеров

18.1. Психологические особенности тренерской деятельности

Особенности деятельности тренера связаны прежде всего с целью, стоящей перед ним, — достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Отсюда первая специфика тренерской деятельности — *постоянное общение со своими учениками* на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Эта особенность накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала.

Вторая особенность деятельности тренера заключается в *наличии «профессионального риска»*: тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы (при этом без гарантии, что он будет), а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников. Не секрет, что некоторые тренеры ради быстрейшего достижения результата форсируют тренировочные нагрузки, являющиеся для юных спортсменов запредельными, и тем самым губят талантливых ребят.

В 70-х годах XX века один тренер по спортивной гимнастике гордился тем, что его ученица Гроздова в 12 лет вне зачета выиграла кубок СССР у всех сильнейших гимнасток страны. Однако официально она не могла считаться победительницей, так как во взрослые соревнования допускались девушки только с 14 лет. Девочка действительно обладала огромным талантом, ее называли гимнасткой будущего. Однако будущее ее не состоялось. Прошло два года. Юридически эта гимнастка уже могла участвовать во взрослых соревнованиях, а фактически — нет, так как от тяжелых нагрузок, превышавших ее возрастные особенности, у нее появились боли в костно-мышечной системе. Гимнастка была вынуждена прекратить спортивную карьеру. К сожалению, привлечь этого тренера к юридической ответственности за загубленный талант не было оснований: в Уголовном кодексе такой статьи нет.

А вот другой, положительный пример. Чемпион мира по спортивной гимнастике М. Воронин с удовлетворением вспоминал: «Никто не старался выпихнуть меня поско-

рее вперед, никто не делал на меня "ставку больше, чем жизнь". В 16 лет я еще работал по второму разряду, в 18 взялся за программу мастеров. Стремительный прыжок, который последовал затем, был, видимо, подготовлен этими годами черновой работы... Мои сверстники, которые еще совсем недавно "смотрелись" лучше меня и котировались выше, вдруг остались позади» (*Воронин М.* Гимнастика, которую я люблю // Физкультура и спорт. 1971. № 7).

Третьей особенностью тренерской деятельности является ее *стрессогенность* в период соревнований — тренер постоянно испытывает очень высокое нервно-эмоциональное напряжение.

На соревнованиях по ручному мячу один тренер при пробитии его игроками семиметровых штрафных бросков (своеобразный пенальти) уходил за кулисы, чтобы не видеть, как это будет происходить. Бывали случаи, когда тренеров увозили прямо с матчей в больницу с сердечными приступами.

Часто на соревнованиях тренер не имеет возможности внести поправки в деятельность спортсмена и должен хранить все переживания в себе. Это усиливает его психическую напряженность.

В одном исследовании американских психологов бала измерена частота пульса у тренера по плаванию во время выступления его учеников. В отдельные моменты частота сердечных сокращений достигала у него 158 уд./мин, то есть практически была равна частоте пульса у соревнующихся спортсменов. Даже на тренировках пульс у тренера повышался до 114 уд./мин.

Исследования показывают, что предстартовые состояния переживают не только спортсмены, но и тренеры.

Стартовая лихорадка. Тренер находится в состоянии напряженности сверх меры, он невыдержан, беспокоен, задумчив, рассеян. Много говорит, иногда повторяясь. Несколько раз спрашивает спортсмена, как он чувствует себя. Раздраженно делает неуместные замечания. Характерны крайности, начиная от неуместной заботы и знаков внимания спортсменам и кончая безразличием.

Стартовая апатия. Тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен. Он совершенно не разговаривает. Не проявляет никакой реакции, задумчив. Перед выступлением не дает спортсменам никаких указаний, как будто не замечает их.

Состояние боевой готовности. Наблюдаются напряженность, высокая активность, хорошее настроение, сдержанность. Тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и в оптимистическом тоне. Для тренера характерна необходимая забота о спортсменах.

<...> Неблагоприятное предстартовое состояние тренера спортсмен большей частью воспринимает как проявление отсутствия уверенности в его победе.

<...> Неопытный тренер чаще, чем опытный, может впасть в неблагоприятные предстартовые состояния.

Лалаян А. А. В сб.: Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. М.: ФиС, 1969. С. 120

Неудивительно, что многие тренеры спортивных команд во время соревнований разряжают свое эмоциональное напряжение через речь.

Выдающийся тренер по баскетболу А. Гомельский провел интересное наблюдение: «Недавно по моей просьбе во время матча записали на магнитофон голос одного армейского тренера. Прослушивая пленку, он смеялся больше всех, ибо оказалось, что в тече-

ние всех 40 минут матча он, не переставая, отдавал приказания, куда и кому передавать мяч, когда бросать по кольцу, когда обводить соперника, а когда не бросать и не обводить. Для игроков, допустивших ошибки, он не жалел крепких слов. Словом, тренер играл вместе с командой, сидя на скамейке запасных. Он был возбужден не меньше, а, пожалуй, больше баскетболистов, ибо "играл" за всю пятерку сразу. Может, это бы и ничего, но дело в том, что такой тренер не видит всего рисунка игры — ему не до этого. Он не способен не только предвидеть дальнейший ход борьбы, но и правильно ориентироваться в данной ситуации, забывает о своих резервах, о планах игры. Он играет. Замечания такого тренера не производят должного впечатления на игроков, к ним привыкли, их просто терпят. А когда у такого тренера вдруг появляются дельные советы, они уже до игроков не доходят» (Советский спорт. 1971. 23 января).

С другой стороны, тренер, внешне спокойно принимающий неудачи и нарушения правил со стороны соперников, может восприниматься равнодушным. Это, как и чрезмерная «заведенность» тренера, может негативно сказываться на действиях спортсменов.

Четвертой особенностью деятельности тренеров является их *оторванность от дома и семьи в течение длительного времени* (в некоторых видах спорта — до девяти месяцев в году). Для тренера практически не бывает выходных дней, так как в будние дни он проводит тренировки, а в выходные — курирует своих спортсменов на соревнованиях.

Это создает напряженность в семейных отношениях и трудности в воспитании собственных детей.

Один из тренеров по фехтованию, воспитавший чемпионку мира, рассказал мне, что его бросила жена, заявив: «Мне нужен муж, а не тренер».

Это обстоятельство является одним из главных факторов, лимитирующих представительство *тренеров-женщин* в командах мастеров. Они более обременены семейными делами, воспитанием детей. Кроме того, многие женщины, тренировавшие команды, вынуждены были уйти с тренерского поста, поскольку попадали в чисто мужские взаимоотношения тренеров между собой и испытывали сексуальные домогательства со стороны спортивных судей и начальства. Не случайно, по данным Дж. Лоя, действующие тренеры-женщины обладают такими же психологическими характеристиками, как и тренеры-мужчины. Они проявляют твердость характера и достаточный уровень интеллектуального развития.

Бесконечные переезды с места на место, проживание в непривычных, подчас некомфортных условиях тоже не способствуют установлению нормального ритма жизни тренеров, что усиливает их нервно-эмоциональное напряжение.

Пятая особенность: в процессе своей деятельности тренер *должен вступать в контакт с широким кругом людей*, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса, — с родителями юных спортсменов, представителями администрации, судьями, журналистами. Для успешного общения с ними тренер должен обладать коммуникабельностью, а нередко и выдержкой, так как он находится под постоянным прессом со стороны руководства и спонсоров, требующих высоких спортивных результатов.

Шестая особенность тренерской деятельности, а скорее карьеры, — это *неизбежные падения после взлетов* (даже триумфальных). Отсюда нестабильность социального статуса тренера, неуверенность в будущем.

Седьмая особенность — *публичность* (особенно в спортивных играх), успешная или неудачная деятельность тренера со спортсменами высокого класса обсуждается в средствах массовой информации, его показывают во время телетрансляций матчей, пресс-конференций. Все это вызывает необходимость постоянно держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью речи, соблюдать этику в общении с журналистами.

18.2. Функции тренера

Помимо основной функции — обучения и развития спортсмена — тренер выполняет и другие различные функции (исключая профессиональный спорт, где многие функции, особенно хозейственно-организаторские, выполняются другими лицами), которые условно делят на следующие группы.

1. *Экспертно-консультативные*: тренер выступает как специалист, учитель, обладающий большими знаниями по специальным вопросам (методике учебно-тренировочного процесса, тактике ведения соревновательной борьбы, состоянию спортивного инвентаря и т. д.), а при работе с детскими коллективами он должен обладать определенной эрудицией и по другим вопросам, не относящимся к его профессии.
2. *Проектировочные*: тренер должен уметь осуществлять перспективное и текущее планирование. Особенно следует отметить умение создавать у учеников перспективу, это значительно повышает их самоотдачу.
3. *Хозяйственно-организаторские* (*административные*): снабжение спортсменов инвентарем, спортивной формой, аренда спортивных баз для занятий, размещение спортсменов на сборах и соревнованиях, организация врачебного и психофизиологического контроля над состоянием спортсменов и т. п.
4. *Представительство*: с одной стороны, тренер является для команды представителем руководства, а с другой — он сам представляет команду перед более высокими инстанциями (спорткомитетом и т. п.).
5. *Воспитательная*: прежде всего целенаправленное влияние на спортсменов, но эта функция осуществляется подчас стихийно, в силу подражания учеников своему учителю. Ученики, особенно в юношеском возрасте, стремятся идентифицироваться с тренером, легко и с готовностью воспринимают его установки, ценности, отношения и особенности поведения. В связи с этим очень важно, чтобы тренер обладал социально положительными чертами личности. Ведь, по словам К. Д. Ушинского, «главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений» (*Ушинский К. Д.* Собр. соч. М., 1948. Т. 2. С. 29).
6. *Познавательная* (*гностическая*): познание психологических особенностей учеников, без чего нельзя установить с ними взаимопонимания.

В процессе такого познания тренеру целесообразно соблюдать следующие правила:

- изучать учеников надо в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса. Однако при этом надо не только изучать школьника, но и воспитывать, изучая;
- следует прежде всего находить главные черты ученика («основные оси и пружины», по выражению А. С. Макаренко);
- отдельные особенности личности спортсмена нужно рассматривать на фоне всей личности в целом. Например, нельзя оценивать его настойчивость в отрыве от направленности его личности, так как настойчивость может проявляться и ради достижения негативной цели;
- важно выявить положительные черты юного спортсмена, на которые надо опираться при его воспитании и обучении (не упуская из вида и его отрицательные черты);
- не надо торопиться с оценкой спортсмена, допуская предвзятость и субъективизм в интерпретации данных наблюдения за ним. Нужно помнить, что интуиция — плохой советчик, когда речь идет о вынесении суждения о том или ином ученике;
- важно вскрывать причину проявления негативных черт личности ученика (например, почему он проявляет упрямство — как протест против грубого с ним обращения или вследствие избалованности);
- необходимо наблюдать за тенденцией в развитии той или иной черты личности ученика — прогрессирует она или исчезает;
- изучать спортсмена нужно в коллективе: здесь его поведение может отличаться от того, какое он демонстрирует, будучи один. Кроме этого, нужно установить тех спортсменов, которые оказывают на данного ученика наибольшее влияние;
- для полноценного изучения личности ученика надо наблюдать его в разных ситуациях, планомерно и систематически. Кроме лучшего его познания это дает еще возможность видеть эффективность примененных к нему воздействий;
- необходимо понять мотивы действий и поступков ученика, так как внешне сходные поступки могут совершаться по различным мотивам;

Нужно помнить, что каждый одаренный спортсмен должен иметь свою изюминку. Задача тренера найти эту индивидуальность, а не стремиться всех сделать одинаковыми.

Известный тренер по хоккею с шайбой Н. С. Эпштейн писал: «Во множестве хоккейных школ тренеры объясняют и показывают малышам все: и как шайбу вести, и как клюшку держать, и где стоять, и куда бежать... Все диктанты и диктанты — и никаких сочинений, тем более на вольную тему! И спустя какое-то время ребята, конечно, вполне натасканы по всем разделам хоккейной грамоты. Все у них гладко, а какие-то углы пропали! И то, что было в детстве только у одного мальчишки, куда-то исчезло» (*Эпштейн Н. С.* Сладкая боль первенца // Физкультура и спорт. 1971. № 9).

7. *Секундантская*: управление спортсменами во время соревнований. Осуществляя эту функцию, тренер должен выступать в роли психолога, а для этого ему надо знать психологические особенности своих подопечных, их сильные и слабые стороны.

> Чтобы добиться желаемого от спортсменов, сам тренер обязан быть образцом преданности спорту, образцом поведения в быту. Трудно уберечь от дурных соблазнов учеников, когда они видят своего спортивного наставника с сигаретой во рту или с рюмкой в руках.
>
> *Ф. Карлайл*, известный тренер по плаванию. Советский спорт. 1974. 25 декабря

18.3. Профессиональные знания и умения тренера

Успешность деятельности тренера определяется в первую очередь его знаниями и умениями.

По теории и методике спортивной тренировки и по своему виду спорта уровень знаний у тренеров, по данным Г. Д. Бабушкина (Психология труда тренера по спорту. Омск, 1985), достаточно высокий. Однако по психологии и педагогике, а также по медико-биологическим вопросам около половины тренеров отмечают недостаточность знаний.

Умения делятся на *гностические* (умение адекватно оценивать поведение и состояние учеников, их индивидуально-психологические особенности; умение находить причины ошибок в обучении спортсменов), *конструктивные* (умение планировать учебный материал при подготовке к занятиям, планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их), *организаторские* (умение организовать обучение и воспитание на тренировках и соревнованиях, организовать групповое взаимодействие), *коммуникативные* (умение устанавливать контакт с людьми, умение использовать средства общения), *творческо-исследовательские* (умение делать анализ тренировочных занятий и выступлений учеников на соревнованиях, работать с научной литературой и делать выводы для своей работы, планировать и осуществлять эксперименты с использованием различных нагрузок, методов обучения, способов выполнения упражнений).

У тренеров с небольшим стажем, как показано Г. Д. Бабушкиным, все перечисленные умения недостаточно сформированы, однако наиболее развиты коммуникативные умения. Гностические, конструктивные и творческие умения достигают пика сформированности при стаже 16–20 лет. У тренеров со стажем больше 20 лет лучше всего проявляются организаторские умения, а уровень проявления гностических и конструктивных умений снижается. Из данных этого исследования следует, что вершины мастерства тренеры достигают после 15 лет работы. Это подтверждается и тем, что наибольшая эффективность работы отмечается у тренеров со стажем 16–20 лет. У тренеров со стажем больше 20 лет эффективность работы снижается. Очевидно, это является следствием их «выгорания», которое проявляется в эмоциональном истощении и снижении самооценки себя как профессионала и личности.

18.4. Авторитет и псевдоавторитет тренера

Необходимым условием успешного руководства является авторитет. Тренер, обладающий авторитетом, пользуется доверием спортсменов, что создает благоприятные условия для их плодотворного сотрудничества. Авторитет тренера об-

условлен его высоким моральным обликом, профессионализмом и завоевывается у спортсменов прежде всего добросовестным отношением к труду, объективным отношением к ученикам.

Факторы, обусловливающие авторитет тренера, зависят от возраста и опыта спортсменов. Новички большое значение придают спортивному статусу тренера (если тренер имеет высокие спортивные звания, то у учеников складывается мнение, что он является и хорошим тренером). Кроме того, для юных спортсменов важен внешний вид тренера, его вежливость и мягкость обхождения с ними. Для опытных спортсменов авторитетен тот тренер, который добивается высоких результатов, который профессионально компетентен. Личностные качества тренера отходят на второй план.

Создание авторитета — задача трудная, не решающаяся сразу. Иногда этому процессу препятствуют моменты, кажущиеся на первый взгляд мелочами. Так, поздравляя после соревнований с заслуженным успехом спортсменов, часто забывают поздравить и наградить тренеров, приведших их к успеху. Несдержанные руководители могут при неудаче команды устроить «разнос» тренеру в присутствии его учеников и т. д. Даже такая, казалось бы, мелочь, как оплата питания спортсменов и тренеров на сборах может в глазах некоторых спортсменов влиять на авторитет тренера. В советское время, например, спортсмены получали на питание больше денег, чем тренеры. По этому поводу тренер мужской сборной команды СССР по волейболу сказал мне: «Как я могу быть для игроков авторитетом, когда мы сидим за одним столом и им дают больше блюд, чем мне. Мне, естественно, не нужно столько еды, сколько им, ведь они тратят на тренировках много энергии. Но многие из игроков судят о себе и тренере по тому, сколько им и нам дают суточных».

Важно, чтобы тренер пользовался авторитетом не только в своей команде, но и у начальства, в других клубах. Конечно, не каждый тренер сразу может приобрести авторитет, но нельзя забывать, что авторитет специалиста, даже молодого, во многом зависит от того, как он себя ведет. Более же опытным тренерам, работающим со сборными, следует внимательнее относиться к мнению тренеров клубных команд. Игнорирование указаний постоянного тренера часто приводит к тому, что спортсмен, приезжая со сбора, заявляет о бесполезности занятий.

Не способствуют созданию и сохранению авторитета частые и порой необоснованные перестановки тренеров при неудачах команд. Конечно, нельзя отрицать, что смена руководства в момент, когда команда находится в кризисном положении и конфликтует с тренером, иногда является своеобразным социально-психологическим допингом: несколько игр после этого могут пройти успешно. Но никакой допинг не создаст фундамента для стабильности. Всплеск эмоций проходит, и команда снова вступает в полосу неудач, так как причина спада остается.

Созданию авторитета способствует также высокий интеллектуальный уровень тренера: он должен быть выше, чем у его учеников.

Тренер должен стремиться одерживать верх в дискуссиях со спортсменами по самым различным вопросам, но делать это следует ненавязчиво, не подчеркивая своего превосходства. Правда, слишком большой разрыв в интеллектуальном уровне тренера и спортсменов может препятствовать работе с командой

(Б. Дж. Кретти). Поэтому тренер должен работать и над интеллектуальным уровнем команды.

Большинство спортсменов, имеющих богатый опыт и знания в своем виде спорта, нельзя опекать по мелочам, это может вызвать у них обиду. Наоборот, именно им тренер может доверить часть своих забот. В этом случае они могут стать активными помощниками. Такой подход был характерен для выдающегося советского тренера и педагога В. И. Алексеева. Его школа прославилась не только известными спортсменами, но и тренерами, которых он вырастил из своих учеников.

Авторитет тренера не остается без изменений. Он может снижаться, часто в связи с ошибочностью прогнозов, сделанных им в отношении выступления спортсменов или их прогресса. Например, с целью воодушевления спортсмена тренер может ставить перед ним такие задачи, которые в отведенный срок оказываются невыполнимыми, поскольку они не соответствуют его способностям и уровню подготовленности.

Типична ситуация, когда главным авторитетом в команде пользуется не тренер (как должно быть), а кто-то из членов команды, как правило, это один или два самых старших и опытных человека. Особенно это характерно для случаев, когда коллектив сложился давно, а тренер пришел со стороны и недавно. Возникает риск постепенного ослабления связей «тренер—команда». В подобных случаях коллектив позволяет себе вмешиваться в дела тренера. Эта ситуация может иметь два исхода: либо тренер не приобретает авторитета у команды, она становится плохо управляемой и в конце концов тренер вынужден покинуть свой пост, либо возникнет конфликт между тренером и лидерами команды и при жесткой позиции тренера команду должны будут покинуть лидеры.

Последняя ситуация имела место, когда в 2007 году футбольную команду московского «Локомотива» принял известный тренер и сам в прошлом блестящий футболист А. Ф. Бышовец. Возникли трения между ним и двумя ведущими игроками, отдавшими команде много лет, — В. Евсеевым и Д. Лоськовым. В итоге оба покинули команду.

Авторитет тренера во многом базируется на уровне его профессиональнолй образованности, который должен неуклонно расти, и на технической подготовленности, которая зависит в основном от предшествующей деятельности тренера в качестве спортсмена.

О роли профессиональной образованности тренера для поддержания его авторитета знаменитый футбольный вратарь Лев Яшин сказал следующее: «Нынешние спортсмены учатся в разных учебных заведениях, но большинство, естественно, поступает в институты физкультуры или школы тренеров. Поэтому кое-кто из них с тренером может на равных поспорить и по сугубо специальным вопросам, сославшись при этом на конкретную страницу учебника или возразив ему что-нибудь вроде: “На лекции по физиологии говорили иначе”. К нынешним нужен иной подход, нужны новые методы воспитания. А мы чаще всего идем к ним со старыми, которыми пользовались и два, и три десятилетия назад. Те испытаны, проверены на тысячах футболистов. Только на других, прежних, не нынешних. В этом все дело» (*Яшин Л.* Записки вратаря. М., 1976. С. 20).

Роль технической подготовки тренера в создании у спортсменов авторитета можно показать на следующем примере. Выдающий тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев решил готовить в своей спортивной школе метателей молота. Чтобы быть го-

товым к этому, ему пришлось потратить два года на самообучение метанию этого снаряда, при этом потеряв многих учеников, перешедших в это время к другим тренерам. Наконец, он собрал своих учеников для первой тренировки и был на ней очень придирчив. Один из ученников не выдержал и сказал: «Говорить легче, попробуйте сами!» В. И. Алексеев взял молот и метнул его, показав высокую технику. После этого авторитет тренера был восстановлен.

Вообще на занятиях по общефизической подготовке в залах он часто показывал новое силовое упражнение (наверняка подготовленное им дома) и потом просил выполнить его кого-нибудь из самых подготовленных учеников. Естественно, у того оно сразу не получалось. Этим самым В. И. Алексеев показывал свое превосходство в физической подготовленности, что, несомненно, способствовало поддержанию его авторитета.

Созданию тренерского авторитета мешает формальное положение некоторых тренеров детско-юношеских спортивных школ, складывающееся стихийно в связи с бригадным методом работы. С наиболее сильными спортсменами работает при этом методе только старший тренер. Это нередко создает недоверие к профессиональному мастерству других тренеров у тех спортсменов, которые не попали в группу старшего тренера.

Псевдоавторитет. Молодые тренеры часто пытаются ускорить процесс создания своего авторитета, вступая на ложный путь. Известный педагог А. С. Макаренко описал несколько разновидностей псевдоавторитета.

В основе *псевдоавторитета подавления* лежит боязнь. Такие тренеры забывают, что воспитание не сводится к молчаливому послушанию учеников.

Псевдоавторитет расстояния характеризуется возможно меньшим общением тренера со своими учениками. Такие тренеры не учитывают, что их успех или неудача являются общими со спортсменами.

Псевдоавторитет дружбы возникает в том случае, когда тренер позволяет спортсменам обращаться к себе как к приятелю, низводит взаимоотношения со спортсменами до панибратства.

Существуют тренеры, характеризующиеся отсутствием знания методики организации и руководства наряду с недостаточной моральной и общей культурой. Вследствие этих недостатков появляются просчеты в обучении спортсменов, ошибочные оценки позитивных и негативных аспектов работы, что ведет к потере авторитета тренера в коллективе.

Для примера можно привести молодых неопытных тренеров, многие из которых вышли из данного коллектива. Замечено, что для этой категории очень сложно абстрагироваться от «недавнего прошлого» и утвердиться в роли руководителя, требовательного и достаточно жесткого, как того требует современный спортивный уровень. Встречаются тренеры, которые курят при спортсменах или вместе с ними проводят свободное время. Хотя внешне отношения между такого рода тренером и коллективом представляются не конфликтными, а, напротив, товарищескими, отсутствие авторитета и уважения отразится неблагоприятно во время соревнований, поскольку спортсмен уже не верит в возможности своего тренера.

В подобных ситуациях недоумение тренера велико, а иногда драматично. Он не понимает, почему все оборачивается против него, хотя он старался быть «хорошим парнем».

Шербан М. Спорт за рубежом. 1993. № 19

Псевдоавторитет чванства основан на хвастовстве, подчеркивании своих прошлых спортивных заслуг.

Псевдоавторитет доброты выражается в уступчивости тренера.

Один из тренеров женской команды мастеров по волейболу жаловался: «Начинаешь давать нагрузки, спортсменки начинают говорить, что я им "кислород перекрыл". Снижаешь нагрузки, они в случае неудачи говорят: "Ну, вы же сами от нас ничего не требуете"».

Псевдоавторит резонерства состоит в том, что тренер поучает спортсменов, причем даже в тех вопросах, в которых он некомпетентен.

Псевдоавторитет педантизма выражается в беспрекословном соблюдении заведенного порядка, порой не от сознательной дисциплинированности самого тренера, а от его бюрократического руководства.

Псевдоавторитет может создаваться тренером и непреднамеренно.

В результате высказываний спортсменов канадский психолог Персиваль построил несколько моделей типов тренеров. Он выделил две группы, поместив в одну тренеров с преобладанием отрицательных качеств, а в другую — тренеров с преобладанием положительных качеств. Среди отрицательных типов были:

«Оскорбляющий» — тип тренера, которого больше всего не любят.

«Крикун» — считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создает.

«Мститель» — внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его место в команде, и потому готовый мстить им за недостаточно активную работу и старание.

«Душитель» — хорошо работающий на тренировках, но по мере приближения соревнований впадающий в шоковое состояние.

«Трясун» — теряющий самообладание во время соревнований, «закуривает сразу две сигареты».

«Генерал Кастер» — не меняющий своей тактики и стратегии выступления на любых соревнованиях, что и приводит его к поражению, как и известного генерала Кастера.

«Герой» — бросающийся поздравлять своих воспитанников, чтобы все видели, кто их тренер.

«Профессор» — настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру.

Среди других типов тренеров, в шутку выделенных Персивалем, можно найти «бормотуна», «тюремщика», «хвастуна», «суеверного», «лодыря» (появляется, когда вся работа уже сделана), «обвинителя» (постоянно штрафует спортсменов), «Рокни» (считает, что единственный выход — накачки), «сверхдруга» и «белую трость» (никогда не знает, что происходит).

Персиваль приводит также ряд положительных типов тренеров. К ним относятся:

«Поддерживающий» — всегда рядом со спортсменом, готов поддержать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентируя их на будущие успехи.

«Хладнокровный» — сохраняет спокойствие в напряженных ситуациях и принимает верные решения в условиях стресса, всегда является примером самообладания для своих воспитанников, критические замечания высказывает с глазу на глаз и может успокоить спортсменов, если они перевозбуждены.

«Психолог» — может довести спортсменов до оптимального уровня возбуждения перед соревнованиями, также успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, понимает состояние спортсменов до и во время соревнований.

«Турист» — контактирует со всеми членами команды, как со «звездами», так и с запасными; беседует и работает со спортсменами, выступающими удачно,

и с теми, у кого есть те или иные проблемы; в курсе всех событий, каждому уделяется какое-то внимание.

Среди других положительных типов, выделенных Персивалем, есть также «консультант» (объясняет спортсменам, как достичь лучшего результата), «доктор» (может помочь при травмах и заболеваниях), «оратор» (удачно пользуется словом, настраивает спортсменов на более активную работу без излишнего давления).

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978. С. 179–180

18.5. Психологическая характеристика успешных и неуспешных тренеров

Английский ученый Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру по плаванию, и опросил для этого пловцов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должны быть достаточно высокий интеллект, уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным.

Однако изучение психологических особенностей тренеров показало, что их представление об идеальном тренере значительно расходится с тем, что они представляют собой в действительности. Совпадение было только по двум характеристикам — склонности к доминированию (управлению другими) и готовности принять новое. Очевидно, желаемое разошлось с действительностью.

Изучение психологических особенностей успешных и неуспешных тренеров тоже не дало существенных различий. Правда, Огилви отмечает, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реалистичность взглядов, высокую авторитарность, то есть стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении. Однако очевидно, что эти особенности присущи не всем выдающимся тренерам.

В связи с неопределенностью полученных результатов Б. Дж. Кретти делает вывод, что успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами.

В одном из исследований мы оценивали знания, умения, отношение тренеров к разным сторонам подготовки спортсменов и др. Решающим основанием распределения тренеров по группам было их отношение к разным сторонам подготовки спортсменов. Наибольшее внимание психологической подготовке уделяют заслуженные тренеры СССР, наименьшее — не имеющие звания, менее квалифицированные. Обобщая опыт общения с тренерами, можно утверждать, что высоких профессиональных результатов достигают те из них, кто изначально не ставит психологию и индивидуальность спортсмена на последнее место.

Толочек В. А. Стили деятельности. М., 1992. С. 36

Г. Д. Бабушкин в результате изучения эффективных и неэффективных тренеров выявил, что у первых лучше сформированы все виды умений, у них чаще имеются система в работе, положительное отношение к работе, чувство долга. Из личностных качеств эффективные тренеры превосходят неэффективных по меч-

тательности, увлеченности, старательности, настойчивости, трудолюбию, энергичности, самолюбию, склонности к новаторству. Таким образом, основные различия между эффективными и неэффективными тренерами лежат в мотивационной и волевой сферах.

18.6. Социально-психологические особенности взаимопонимания тренеров со спортсменами

Многое в складывании взаимоотношений между спортсменом и тренером зависит от поведения самого тренера, от понимания психологии спортсменов, от стиля руководства. Дело в том, что представления о качествах «идеального тренера» расходятся у тренера и спортсменов. Первые акцентируют внимание прежде всего на деловых и профессиональных своих качествах (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются тренерами, но им не придается решающего значения. Спортсмены же (особенно юные и женщины), наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале они смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как он тренирует.

Расхождение позиций по отношению к результатам учебно-тренировочной деятельности приводит к тому, что требовательность тренера расценивается спортсменами как придирчивость, настойчивость же учеников расценивается тренерами как упрямство.

Ученик открыт для тренера во всех слабостях, тренер должен быть открыт в том, что дает ученику силу.

В. Радзиевский

Понимание спортсменами профессиональных задач воспитания и обучения приходит вместе с ростом их самосознания.

Как выявлено И. Н. Решетень и М. И. Фроловой (О деятельности тренера по руководству спортивной командой // Теория и практика физической культуры, 1975. № 11. С. 20–23) спортсмены-разрядники и мастера спорта считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются. Спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров с функциональной точки зрения: они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность).

Корреспондент. Как распределяются в сборной функции главного тренера и его помощников?

Трефилов Е. Я считаю, если первый тренер игроку «откручивает голову», то второй должен в сторонке ее потихоньку привинтить. А если и я начинаю «душить»,

и второй тоже, то игрок просто не знает, куда бежать. Особенно если ты его родословную до восьмого колена вспоминаешь. Ведь игроку-то душу отвести не с кем.

Спорт-экспресс. 2007. 26 декабря. С. 8

А. А. Лалаян (Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера. Ереван: Айстан, 1975) выявил, что с точки зрения спортсменов для тренировочного процесса важны такие качества тренера, как требовательность, внимательность и заботливость, трудолюбие. В условиях соревнований, как считают спортсмены, желательны такие качества тренера, как хладнокровие, сопереживание спортсмену (эмпатия), умение настраивать на победу. Вне спорта спортсмены отмечают товарищеские отношения.

Однако юным спортсменам, делающим первые шаги в своей спортивной карьере, трудно судить о том, насколько их тренер профессионально грамотен. Они в первую очередь дают оценку тренеру как личности: добрый он или злой, любит ли он детей, может ли он пошутить или всегда строг, обладает ли он соответствующей культурой общения и поведения. Характерно, что отношение к первому тренеру не меняется у спортсменов на протяжении многих последующих лет.

Важно и понимание тренером спортсменов. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир спортсменов, найти нужную форму обращения к ними. Взаимопонимание тренеров с учениками обусловливает их социально-психологическую совместимость. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Неслучайно опрос 150 тренеров ДЮСШ показал, что многие из них (56%) наибольшей сложностью в своей деятельности считают налаживание взаимоотношений с воспитанниками (*Прохорова М. В.* Особенности коммуникативной деятельности тренера ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1974). Осложняются взаимоотношения из-за неуважения, предвзятого мнения тренера о спортсмене, недостаточного внимания к нему и его нуждам, невыдержанности и грубости тренера, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т. д.

Тренер, ставящий перед собой задачу добиться успеха, должен быть в состоянии выдержать тяготы временной непопулярности в период напряженных тренировок и отказаться от шуток и дурачества ради серьезных и длительных успехов в предстоящих соревнованиях. Если окажется, что тренер, стремящийся к достижению успеха, работает с командой, члены которой ориентированы главным образом на установление хороших дружеских отношений, ему следует быть готовым к возможным огорчениям и необходимости замены ряда спортсменов с выраженной межличностной ориентацией на игроков, чьи установки более соответствуют его собственным. Если же у игроков большая потребность в достижении успеха, а тренер ориентирован на межличностные отношения, то ему придется быть готовым к появлению известной враждебности и критики со стороны спортсменов.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 181–182

Анализ зависимости роста спортивных результатов от межличностных отношений «тренер—спортсмен», проведенный Ю. А. Коломейцевым (Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. наук. Тарту, 1974), показал, что отношение тренера к личностным и спортивным качествам спортсменов влияет только на количество их отчислений из группы. Отношение спортсменов к тренеру играет роль в росте

спортивных результатов, так как влияет на отношение спортсменов к тренировочному процессу. Поэтому имеется положительная связь между отношением к тренеру и такими качествами спортсменов, как дисциплинированность, настойчивость, старательность, исполнительность.

Иногда работой пресыщаешься, она перестает быть любимой и становится невыносимой. А тот, кто заставляет тебя работать, делается таким же невыносимым. Поэтому будь я хоть золотой — я никогда не заставлю всех себя полюбить. Так что разногласия случаются.

Трефилов Е., главный тренер сборной женской команды России по гандболу. Советский спорт. 2007. 21 декабря. С. 12

Совместимость тренера и спортсмена и типологические особенности свойств нервной системы и личности. Исследования показали, что в совместимости тренера с тем или иным спортсменом большую роль играют типологические особенности свойств нервной системы, имеющиеся у того и другого.

Ю. А. Коломейцев опросил тренеров, с кем из их учеников они работают с удовольствием, кто понимает их с «полуслова» и с кем им работать трудно. Разделив спортсменов в соответствии с этим на две группы, психолог измерил у них и их тренеров подвижность/инертность нервных процессов, а затем сопоставил с помощью корреляции выраженность этого свойства нервной системы у тех и других. Оказалось, что типологические особенности совпали у тренеров и спортсменов из первой группы (с кем тренерам было легко работать) и не обнаружили совпадения у тренеров и спортсменов из второй группы (с кем тренерам было трудно работать). Выявилось также, что при совпадении типологических особенностей у тренеров и спортсменов последние достигали больших результатов, чем при отсутствии такого совпадения.

У тренеров с сильной нервной системой, по данным В. А. Толочека (Стили деятельности: модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. М., 1992), чаще достигали успеха юные ученики с такой же типологической особенностью, а у тренеров со слабой нервной системой чаще добивались высоких результатов юные спортсмены со слабой нервной системой (в пропорции 2:1 и даже 3:1). Опрос заслуженных тренеров страны показал: у наставников с сильной нервной системой преобладали выдающиеся ученики тоже с сильной нервной системой, у тренеров со слабой нервной системой по преимуществу в подопечных были выдающиеся ученики со слабой нервной системой. Причем первые тренеры предпочитали атакующий стиль, и он же был у большинства их известных учеников, а вторые тренеры предпочитали контратакующий стиль, который предпочитали и большинство их учеников (тоже имевших слабую нервную систему).

Тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а, наоборот, стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение (по данным интервью и тестирования) о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

1. Он сможет выявить спортсменов в своей команде, с которыми ему легко или трудно работать, установить взаимопонимание. При прочих равных качествах (а это бывает довольно редко) спортсменов, похожих по своим личностным особенностям на тренера, ему будет легче понять, тогда как с теми, кто отличается от него, возможны затруднения в общении и взаимодействии.

2. Спортсменов, чьи личностные особенности не совпадают с особенностями их тренера, можно прямо или косвенно прикрепить к другому тренеру этой команды (если их несколько) либо направить к тренеру другой команды для консультации и индивидуальной помощи.
3. К работе со спортсменами, особенно в индивидуальных видах спорта и в ответственные периоды соревнований, можно привлекать тренеров с различными личностными характеристиками. Например, спокойный тренер будет с большим желанием работать с фигуристами на тренировке и при подготовке к выступлениям в обязательной программе («школа»), тогда как динамичный, эмоциональный и инициативный тренер с большей отдачей будет работать с фигуристами, которые готовятся к выступлениям с произвольной программой.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 93

Таким образом, совпадение типологических особенностей свойств нервной системы у тренера и его учеников очевидно облегчает передачу тренером своего опыта по принципу «делай как я».

Однако совпадение тренера и спортсмена по личностным особенностям, как показано Ю. А. Коломейцевым, вовсе не обязательно: некоторые особенности у них совпадают (добросовестность, обязательность, чувство долга, независимость суждений), но больше тех особенностей, которые не совпадают. Спортсмены из группы, с которыми тренеру работать легко, отличаются от тренера практичностью и реалистичностью, больше полагаются на себя. Очевидно, что эти особенности не могут не импонировать тренеру и вызывают его позитивное отношение к спортсменам.

С другой стороны, между спортсменами второй группы (с которыми тренеру работать трудно) и их тренером по личностным характеристикам обнаружилось много сходства. Но это были свойства, не способствующие успешному взаимодействию. У них были отмечены независимость, упрямство, агрессивность, желание руководствоваться собственными правилами поведения. В этих случаях спорсмены часто переходят к другим тренерам.

Однако не только несовместимость может быть причиной ухода спортсмена к другому тренеру. Причины могут быть разными, не только субъективными, но и объективными, вызванными необходимостью дальнейшего роста спортсмена. Многие тренеры сами передают своих учеников более опытным мастерам, понимая, что их собственный профессиональный уровень не обеспечит успеха. В других случаях решение о переходе к другому тренеру принимает спортсмен, и тут возможны обиды тренеров: «Ведь я вложил в него столько сил, а он меня предал». Важно в этой ситуации, чтобы спортсмен объяснил тренеру причины своего ухода, смог убедить, что дело не в том, что его тренер хуже другого: просто для прогресса нужны новые подходы, методы тренировки, которыми в совершенстве владеет другой тренер. Важно, чтобы спортсмен сохранил теплые чувства к своему первому наставнику.

18.7. Типы (стили) руководства тренеров

Выделяют три типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный (автократический) стиль руководства. Тренер стремится к абсолютной власти, он один определяет способы и средства достижения цели,

ориентируется при принятии решения только на свое мнение. Поэтому связи между членами команды у такого тренера сводятся до минимума и проходят только через него или под его наблюдением. Спортсмены для авторитарного тренера являются лишь исполнителями его замыслов, строго следуют принципам, планам и программе работы, составленным тренером. Свои требования тренер этого типа выражает в форме категорических инструкций и указаний. Такой тренер часто нетерпелив и даже фанатичен.

Обычно чем больше группа, тем более она терпима к авторитарному стилю руководства.

В практической работе тренеров авторитарный стиль руководства получил большое распространение, особенно в женском спорте. Тренер создает команду «тружеников», лишенную права на индивидуальность и импровизацию в игре.

Тип авторитарного руководства разделяют на подтипы (Е. Старостяк).

1. *Жесткий*: руководитель строг, но справедлив, поддерживает уже сложившиеся взаимоотношения в коллективе даже при изменении ситуации; приверженец субординации, хорошо относится к подчиненным, которые «знают свое место». Спортсмены высокого класса часто принимают этот тип руководства, поскольку оно уменьшает их личную ответственность за неудачу. Ответственность переносится на тренера. Выступая в составе команды, такие спортсмены считают, что они выполняют лишь индивидуальные обязательства.
2. *Хозяйский*: тренер навязывает свою позицию, объясняя ее отеческой заботой о спортсменах, уделяет внимание повышению материального положения спортсменов, вмешивается в их дела, даже сугубо личные. Преувеличенная защита и опека спортсменов может вызвать агрессивную реакцию у некоторых из них. Они будут оказывать серьезное сопротивление тренеру, который не позволяет им «даже дышать». Другие спортсмены могут постепенно привыкнуть к такой системе руководства и даже будут стремиться к ее сохранению, поскольку при этом любые их действие и желание уже «запрограммированы». Пусть тренер решает за них вопросы, начиная с житейских (квартира, питание) и заканчивая социальными (организация свободного времени, развлечения, участие в общественных делах и т. п.). В результате такой стиль руководства снижает деловую и общественную активность спортсмена и в ряде случаев лишает его способности вести самостоятельную жизнь.
3. *Непоследовательный*: это неумелый, несобранный, как правило, деспотичный тренер. Он проявляет видимость могущества, но не уверен в себе. Предпочитает выдвигать в актив более слабого, но покорного, чем более знающего и сильного. Мелочно придирчив, готов на компромисс, который поможет ему уйти от ответственности в случае неудачи.

Тренеры с авторитарным стилем руководства имеют чаще всего сильную нервную систему. Они переоценивают отрицательные качества спортсменов и недооценивают положительные.

Выразительной иллюстрацией автократического стиля руководства может служить характеристика тренера по баскетболу, составленная М. В. Прохоровой.

> «Ведет себя уверенно, смотрит на учащихся несколько свысока. Держит в поле зрения всю группу, видит все ошибки и неточности, все время слышен его диктаторский тон. Среди методов оценки преобладают неодобрения, высказанные с некоторой насмешкой: "Совсем голову опустила, а на полу ничего нет". Замечания не отличаются тактичностью. Тренер не скупится в выборе выражений по отношению к занимающемуся, неправильно выполнившему действие. "Что ты прешь, как танк", — обращается он к девушке, нечаянно толкнувшей соперницу в игре. "Тетя утка", — бросает презрительно другой, не попавшей в кольцо. Занимающихся больно задевают такие высказывания, но возразить тренеру они не решаются. Они... боятся тренерского гнева, поэтому дисциплина отличная и требования тренера выполняются беспрекословно. Занимающиеся ценят в тренере профессиональные качества, умение объяснить, показать движения... Личные качества тренера занимающиеся оценивают низко. На вопрос: "Таким ли вы представляете себе хорошего тренера?" — почти все ответили: "Нет". Тренер отрицательно оценивает группу: "Ленивы, только и работают, когда требуешь". Занимающиеся не любят обращаться к тренеру ни по каким вопросам, вне занятий стараются не общаться с ним».
>
> Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. М.: ФиС, 1978. С. 122–123

Авторитарность тренеров может быть обусловлена следующими причинами (Б. Дж. Кретти).

1. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.
2. Высокая потребность управлять действиями других стала причиной того, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности.
3. Руководство в стрессовых ситуациях, характерных для спортивной деятельности, требует достаточно жесткого контроля как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.
4. Некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения. Поэтому тренеры ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

К этому можно добавить и еще одно обстоятельство. Тренеры могут руководствоваться в своем поведении теми качествами личности, которые ценятся ими. Для автократов такими качествами являются требовательность к другим, принципиальность, самоуверенность, прямота.

Преимущества авторитарного руководства состоят в следующем:

1) не уверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях;
2) увеличивается агрессивность спортсмена, вызванная авторитарностью тренера, которая направляется на борьбу с соперниками, увеличивает активность;
3) авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена в авторитарном руководстве, и в этом случае он выступает лучше обычного.

Мы, знаете ли, комплименты (от тренера. — *Е. И.*) слышим один раз в год. Ну максимум два. В конце сезона и, если повезет, после чемпионата мира или Европы. По

таким случаям Евгений Васильевич обычно сообщает нам, что очень нас любит, а все те ужасные, отвратительные слова, что наговорил нам за время сезона, он берет назад, так как это все неправда.

Роменская О., чемпионка мира по гандболу. Советский спорт. 2007. 21 декабря. С. 12

Демократический стиль руководства характеризуется тем, что руководитель стремится к коллективному решению проблем. Он пытается руководить так, чтобы каждый член группы принимал максимальное участие в достижении общей цели. Для этого он распределяет ответственность между членами группы, поощряет и развивает отношения между ними, стремясь уменьшить внутригрупповое напряжение, создает атмосферу товарищества и делового сотрудничества. Тренер такого стиля оставляет за собой право руководителя, но рабочий процесс характеризуется обоюдной инициативой.

К примеру, знаменитый австралийский тренер Ф. Штампфл говорил, что на тренировках он всегда опрашивает спортсменов, что они хотят делать, поскольку надо заставить спортсмена думать, будто идеи и инициатива принадлежат ему. Демократичный тренер нередко предлагает спортсмену самому составить план тренировок или принять то или иное тактическое решение в командных или игровых видах спорта.

Позицию демократического руководителя можно охарактеризовать как «первый среди равных». Его власть является необходимостью для рационального выполнения стоящих перед спортсменами задач и не основывается на приказах и репрессиях. Он часто ориентируется на мнение команды, например при включении игроков в основной состав, нередко предлагает самому спортсмену составить план тренировок или принять тактическое решение, дает возможность спортсменам проявлять имеющиеся у них лидерские наклонности.

Тренер демократического стиля более доступен, чем тренер-автократ, спортсмены чувствуют себя с ним свободнее и охотно с ним общаются. Поэтому тренер демократического стиля может лучше знать состояние спортсменов, их переживания, страхи, тревожность, разочарование. Предоставление в ряде случаев самостоятельности и инициативы способствует формированию у них более зрелого в социальном плане поведения; спортсмены могут принимать более гибкие решения.

Тренеры с демократическим стилем руководства часто имеют выраженный типологический комплекс боязливости, в который входит и слабая нервная система. Отсюда и наблюдающееся у них отсутствие жесткости и агрессивности, которые они должны компенсировать большей, чем обычно, включенностью в работу. Они должны мягко, но настойчиво требовать устранения определенных недостатков. Настойчивость, последовательность и такт — оружие тренеров этого стиля руководства.

Тренеры демократического стиля более адекватно оценивают достоинства и недостатки спортсменов, уважают чужое мнение.

Либеральный (анархический) стиль руководства характеризуется тем, что тренер старается как можно реже вмешиваться в дела команды, предоставляя спортсменам свободу действий и принятия решений. Тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора упражнений, нагрузок. Его пред-

ложения, похвала, порицание часто носят формальный характер. Такой стиль руководства для достижения высоких спортивных результатов неприемлем. Однако наряду с демократическим стилем он часто встречается у начинающих тренеров.

Либеральный тренер переоценивает положительные качества спортсменов и недооценивает их отрицательные качества. Ему по душе такие качества, как спокойствие, отсутствие шумливости, вежливость, участливость, добродушие, необидчивость, тактичность, сдержанность, приветливость.

Наиболее пригоден этот стиль руководства в массовых формах физического воспитания, где руководитель является лишь условным организатором деятельности и где занимающимся предоставляется большая свобода.

Конечно, изложенная классификация стилей руководства — лишь схема. В жизни возможны переходы одного типа руководства в другой, их совмещение. Чаще наблюдается авторитарно-демократический стиль, реже — либерально-демократический. Однако в общих чертах рассмотренные типы руководства имеют место, и возникает вопрос: какой же стиль является лучшим?

> Мы не стремились к установлению тренерской диктатуры, как и не пытались перевести команду на самоуправление, когда состав и установка на игру определяются чуть ли не большинством голосов. Это ненужная крайность — решающее слово должно оставаться за руководителями команды. Но мы были готовы выслушивать мнение игроков, спорить и считаться с ними.
>
> *Эдуард Малофеев*, тренер команды мастеров по футболу.
> Советский спорт. 1978. 18 ноября

Принято считать, что демократический стиль руководства имеет явное преимущество, поскольку лучше воспринимается спортсменами. Однако исследования показали, что преимущество того или иного стиля руководства зависит от ситуации и стоящих перед группой задач, а также от самой группы, «требующей» того или иного стиля лидерства. Установлено, например, что авторитарный стиль руководства воспринимался членами группы как должное в случаях, когда:

1) условия деятельности группы были неопределенными, вероятностными;
2) в группе нормой являлась безынициативность, привычка к пассивному выполнению распоряжений (демократический стиль руководства в этом случае может быть истолкован подчиненными как проявление слабости формального лидера, как его нерешительность);
3) имеется лимит времени для принятия решения;
4) группа обладает жесткой структурой, функции каждого строго разграничены, каждый член группы «знает свой маневр»;
5) члены группы не уверены в себе; в ситуации напряженности они будут чувствовать себя спокойнее при наличии авторитарного стиля руководства.

При авторитарном стиле руководства навыки формируются быстрее, но при этом спортсмен будет хуже понимать, почему применяется та или иная тактика, его действия не будут обладать гибкостью. Как отмечают югославские психологи В. Параносич и Л. Лазаревич, спортсмены экстра-класса иногда принимают автократический стиль, поскольку он снижает у них чувство личной ответственности и позволяет достичь цели более простым и коротким путем.

Этот стиль имеет и другие недостатки: злоупотребление негативными санкциями, сковывание инициативы членов группы и т. п. Навязывание тренером своей установки вызывает отрицательное эмоциональное состояние у спортсменов, его предложения или приказы встречаются в штыки (даже если навязываемое соответствует стилю деятельности человека).

Ю. А. Коломейцев с соавторами выявил, что спортсмены уходили из секций: у тренеров с авторитарным стилем руководства — в 22% случаев, у тренеров с демократическим стилем — в 8, а у тренеров с авторитарно-демократическим стилем — в 10%.

Для Николая Васильевича Карполя (тренера женской сборной страны по волейболу) волейбол — его жизнь. Он отдает ему всего себя и, наверно, вправе требовать от других того же. Но ведь вопрос еще и в том, как требовать?

Карполь считает, что для пользы дела должно быть так: сказал — и никаких разговоров. Твое дело — выполнять. Подобная система взаимоотношений долго действовала безотказно. Да и что могли возразить всезнающему тренеру (тогда еще клубному тренеру) молоденькие девочки из свердловской «Уралочки», в то время никому еще не известные и практически ничего не умевшие? Они верили своему наставнику на слово.

Но время шло, и бывшие неумехи стали мастерами, чемпионками страны, затем Европы, наконец, Олимпийских игр. Они стали зрелыми людьми, у них появилось свое видение, свое мнение. Порой оно не сопадало с мнением тренера. Но он по-прежнему не терпел никаких возражений.

Раньше обстановка в базовой команде сборной была проще. Девушки могли заниматься волейболом и не думать ни о чем другом. Теперь у них появилась личная жизнь. Старший тренер увеличивал и увеличивал нагрузки, требуя на тренировках максимальной отдачи. Но если человека в данный момент тревожит другое? Если дома остался, скажем, заболевший ребенок? Может ли этот человек тренироваться в полную силу? Николай Васильевич считал, что может. И должен. На тренировках обо всем предлагалось забыть.

Я не игрок «Уралочки» и поэтому не могу знать всех причин, которые привели к тому, что в год чемпионата мира пять волейболисток этой команды, словно сговорившись, решили стать матерями, а две другие — вообще уехать из Свердловска. Но все эти годы я вместе с волейболистками «Уралочки» играла в сборной и потому о ситуации, сложившейся в команде, могу судить не понаслышке. Так вот, по-моему, это был своего рода вызов спортсменок, демонстрация их несогласия с тренерским кредо: «Не даете слова сказать? Ну так попробуйте обойтись без нас».

Чернышева А. Советский спорт. 1982. 21 ноября

Недостатки авторитарного стиля руководства особенно проявляются в условиях творческой групповой деятельности. В этой ситуации явное преимущество имеет демократический стиль руководства: он является необходимым условием активизации творческих сил членов команды или малой группы при решении сложных задач, например при создании программы в фигурном катании и подборе к ней музыки.

Очевидно, что тренер должен начинать при работе с новичками как авторитарный руководитель («Делай, как тебе говорят»), а затем он может постепенно делегировать ответственность за принятие некоторых решений активу группы и ее отдельным членам.

В спортивных командах, где система руководства многоуровневая (тренер—капитан—команда), тренеры стремятся привить помощникам собственный стиль

руководства, например тренеры с авторитарным стилем выбирают капитана команды с такими же качествами (см.: *Мутафова Ю.* К вопросу о руководстве и лидерстве в баскетбольных командах // Сборник научных работ молодых ученых ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта за 1968 год. Л., 1970. С. 28–29).

Итак, успешность руководства и его стиль зависят от целого ряда факторов: личных качеств и психологических особенностей руководителя, его социального статуса и авторитета, структуры отношений в группе, ее зрелости и стоящей перед ней задачи. Некоторые личностные качества являются устойчивыми, обусловливая и устойчивость стиля руководства. Поэтому бывает неразумным требовать от сформировавшегося тренера изменения стиля руководства; он может просто потерять себя как личность. Однако в ряде ситуаций следует все же менять стиль руководства или использовать стиль, промежуточный между авторитарным и демократическим.

Так сделали тренеры одной футбольной команды: «Мы не стремились к установлению тренерской диктатуры, как и не пытались перевести команду на самоуправление, когда состав и установка на игру определяются чуть ли не большинством голосов. Это ненужная крайность — решающее слово должно оставаться за руководителями команды. Но мы были готовы выслушивать мнения, спорить и считаться с ними» (Советский спорт. 1978. 18 ноября).

18.8. Специфика деятельности тренера в ДЮСШ

Главная особенность тренеров ДЮСШ заключается в педагогическом характере. Тренер должен не только обучать и развивать юных спортсменов для достижения ими спортивных результатов, но и воспитывать их, формировать гармоническую личность. Исследования, однако, показывают, что большинство тренеров решают только задачу повышения спортивных достижений. Правда, это относится скорее к тренерам-мужчинам, которые лучше осуществляют образовательную и соревновательную (подготовку к соревнованиям) работу. Тренеры-женщины имеют определенное преимущество перед тренерами-мужчинами в воспитательной и оздоровительной работе (см.: *Лозовая Г. В.* Удовлетворенность тренеров спортивных школ своей профессиональной деятельностью: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2002).

Тренеры детско-юношеской спортивной школы должны начинать с авторитарного руководства, поскольку на первых порах они имеют дело с диффузными группами, не способными к самостоятельному выполнению стоящих перед ними задач. Когда же ученики освоят и примут эту модель руководства, овладеют определенным набором умений, будут многое знать, учителю и тренеру можно перейти к более демократическому руководству (насколько это позволяют его психологические особенности личности). Он может перелагать на спортсменов ответственность за принятие некоторых решений (сначала спортсмен будет решать, когда начать тренировку, если она индивидуальная, сколько времени ему следует тренироваться, на каком снаряде; затем можно предложить спортсмену составить индивидуальный план занятий и т. д.). Это способствует формированию навыков самопознания.

При работе с детьми и подростками тренеру важно учитывать возрастные особенности мотивационной сферы своих учеников: диффузность интересов к спорту

(дети и подростки часто меняют вид спортивных занятий или стремятся заниматься несколькими видами сразу); отношение к характеру упражнений (мальчикам больше всего нравится выполнять упражнения на силу и выносливость, затем на быстроту, на последнем месте стоят упражнения на координацию; девочкам же, наоборот, больше нравятся упражнения на координацию, ловкость, затем на быстроту и меньше всего — упражнения на силу). Это связано с тем, какие качества хотят развить у себя мальчики и девочки, какая сторона спорта их привлекает (об этом говорилось в главе 2).

Для мальчиков характерны высокий уровень притязаний и преобладание ориентации на успех. У девочек более выражены познавательные и эмоциональные (получение удовольствия) мотивы и ориентация на овладение знаниями и умениями.

Мотивация спортивных занятий детей отличается непосредственностью.

Хорошо сказал по поводу мотивов прихода в спорт подростков известный советский футболист С. Ольшанский: «В юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями» (Советский спорт. 1979. 18 марта).

Подросток пытается предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах его достижения. Его образы будущего ориентированы на результат, а не на процесс достижения: подросток может очень живо, в деталях, представлять себя чемпионом, купающимся в лучах славы, не задумываясь, что для этого нужно сделать. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления подростками высокой активности при занятиях спортом. Задача педагога и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в активную.

Работая с молодыми спортсменами (впрочем, как и с вновь принимаемыми взрослыми командами), тренер часто берет на себя символическую роль отца, что дает положительный эффект.

Капитан сборной Франции по футболу Маркус Трезор говорил, что когда тренером сборной стал Мишель Идальго, то его дружеское, даже отцовское отношение к игрокам вызвало к нему столько симпатий, что все лучшие футболисты Франции только и мечтали о том, чтобы играть в сборной.

Часто тренер принимает роль отца по инициативе самих спортсменов. Они готовы слушаться его вплоть до полного подчинения, но в ответ требуют отеческой заботы. На первый план выдвигаются симпатия и любовь к тренеру, авторитет же его как специалиста не играет большой роли. Знаменитый бразильский футболист Пеле, вспоминая своего первого тренера, говорил, что он был для него настоящим отцом. И это является типичным для юных спортсменов. По данным Ю. Ю. Палаймы (Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 1966. № 8. С. 25–28), у спортсменов второго и третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, занимает важное место во всей соревновательной деятельности.

Роль отца выгодна для тренера и команды, когда команда еще не созрела. Однако эта ситуация имеет и недостатки. Для тренера эта роль нежелательна тем, что ставит его в положение постоянной обязанности понимать и правильно отно-

ситься ко всем требованиям, предъявляемым ему спортсменами. Причем эти требования часто предъявляются в неявной форме — через поведение и намеки. Для спортсменов эта ситуация неблагоприятна тем, что стремление найти тренера-отца является проявлением зависимости и поэтому может отрицательно повлиять на процесс созревания юного спортсмена как личности.

Роль тренера-отца может быть оправдана только в качестве переходной формы отношений, от которой с течением времени в процессе созревания спортсменов тренер должен постепенно отходить, а затем и совсем отказаться.

Сложность работы с детскими и юношескими спортивными коллективами состоит и в том, что дети и подростки не умеют еще хорошо разбираться в людях, не могут дать полную оценку личности как учителя или тренера, так и товарища. У них нет обобщенности оценок человека. Тренер должен учить детей видеть в человеке не только положительное или отрицательное. Если группа ориентируется на подростка, выступающего в роли социально-психологического отрицательного лидера, нужно раскрыть его недостатки. Наоборот, чтобы ввести в групповое общение отвергаемого группой ученика, нужно подчеркнуть его достоинства. Кстати, более склонными к анализу оказываются как раз неблагополучные подростки, поэтому они могут более критически оценивать положение дел в группе и вследствие этого более болезненно воспринимать несправедливое к себе отношение.

Как уже говорилось, взаимоотношения между людьми строятся не только на деловой, но и на эмоциональной основе. Не составляют исключения и взаимоотношения тренера со спортсменами, учителя с учениками. Отношение тренера к ученикам во многом обусловлено критерием успешности выступления на соревнованиях. На этой основе во взаимоотношениях тренера с учениками могут возникать конфликтные (явные и скрытые) ситуации, связанные с разделением учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков».

Корреспондент. Любимчики у вас в команде есть?

Трефилов Е: У всех тренеров есть. Но не дай бог показать, кто именно. Заклюют, заплюют. Женский коллектив — это же просто страшно. Все замечают!

Спорт-экспресс. 2007. 26 декабря. С. 8

Крайне отрицательное выражение этих отношений связано с тем, что тренер отдает явное предпочтение и уделяет особое внимание тем спортсменам, которые добиваются в данный момент наибольших спортивных успехов или наиболее перспективны в будущем. Если тренер, имея любимых и нелюбимых учеников, заботлив не только к первым, но и ко вторым, то в этом эмоциональном предпочтении одних перед другими (что, в общем-то, естественно для каждого человека) еще ничего плохого нет. Иногда это ведет даже к здоровой конкуренции между учениками, которые стремятся прилежанием и успехами заслужить внимание тренера. Однако часто, когда тренер делает ставку на ведущих спортсменов, когда он видит в них единственный способ выдвижения, когда боится потерять этих спортсменов, он начинает занимать по отношению к ним и ко всему коллективу неправильную позицию. Ведущим спортсменам все прощается, на них не распространяются ни общая для всех дисциплина, ни общие требования. Увлеченный фаворитами, тренер оставляет без внимания остальных, которые становятся ему

нужными лишь для сохранения численного состава группы. В результате коллектив быстро разваливается, поскольку у большинства спортсменов появляется неприязнь как к тренеру, так и к его «любимчикам». «Нелюбимчики» теряют веру в свои силы и зачастую бросают занятия спортом. У «любимчиков» же формируются индивидуалистические черты, потребительское отношение к спорту. В конце концов тренер сталкивается с тем, что спортсмен начинает диктовать ему свои условия, при невыполнении которых он угрожает перейти к другому тренеру.

Ю. А. Коломейцев сравнил личностные особенности тренеров и двух групп спортсменов: с кем тренерам было приятно работать и с кем тренеры испытывали затруднения и не испытывали эмоционального удовлетворения. Оказалось, что спортсмены первой группы отличались от второй прежде всего способностью подчиняться («ведóмостью»), меньшим упрямством. Спортсмены второй группы обладали резко выраженными чертами независимости, упрямством, агрессивностью, недоверчивостью. Характерно, что эти же черты имелись и у многих тренеров, что приводило к выраженным антипатиям. Таким образом, сходство отрицательных черт характера тренера и его учеников приводило к их несовместимости.

Однако тренерам трудно было работать со спортсменами второй группы и в том случае, если спортсмены имели сходство с тренером и по положительным характеристикам характера.

По данным Ю. А. Коломейцева, сходство спортсменов и тренеров по подвижности/инертности нервных процессов обусловливает симпатию тренеров к спортсменам, а различие — к антипатию.

Однако исследования, проведенные Т. М. Симаревой с соавторами (*Симарева Т. М., Томчук А. А., Шульга Л. П.* Социально-психологические и педагогические аспекты взаимоотношений тренеров с учениками (на примере изучения симпатии и антипатии) // Психофизиология. Л., 1979. С. 93–100), не подтвердили данные Коломейцева в отношении сходства по подвижности/инертности нервных процессов. Выявлено, что спортсмены, к которым тренеры испытывали большую симпатию, чаще имели типологические особенности, обусловливающие проявление силы воли, трудолюбие. Так, у «любимых» чаще, чем у «нелюбимых», встречалось преобладание возбуждения по внутреннему балансу, которое связано с высокой потребностью в двигательной активности, У первых чаще встречалась сильная нервная система, которая в сочетании с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу обусловливала большую терпеливость при утомлении. Очевидно, большее трудолюбие этих спортсменов и вызвало к ним симпатию тренеров.

В целом, как тренеры, так и спортсмены правильно оценивают отношения друг к другу, хотя последние несколько идеализируют отношение тренеров к себе (в действительности они относится к ученикам более строго, чем они думают). Спортсмены схоже оценивают деловые и эмоциональные качества тренера. Также оценивает своих учеников и тренер: его оценки по деловым и эмоциональным качествам коррелируют на довольно высоком уровне.

Рост спортивных результатов учеников в большинстве случаев не связан прямо с отношением к ним тренера. Зато отношение спортсменов к тренеру связано с ростом их результатов. Таким образом, опосредованно отношения тренеров к ученикам могут влиять на спортивные достижения (через отношение спортсме-

нов к тренировкам), на психологический климат в коллективе и т. п. Поэтому важно, чтобы тренер проявлял по возможности равное отношение к своим ученикам, несмотря на то что к одним из них он испытывает бóльшую симпатию, к другим — меньшую. В спортивной школе тренер может, не замечая того, чаще подходить к ведущему или перспективному спортсмену и реже — к остальным. Дети это быстро замечают и делают вывод о необъективности тренера.

Не все тренеры могут работать с детьми. Возможно, что тренер, не имеющий способностей к этому, будет успешно работать со взрослыми спортсменами.

18.9. Специфика руководства женскими спортивными коллективами

Трудности в руководстве спортсменками возникают в связи со специфичностью женской психологии. С этим сталкиваются многие тренеры, особенно переходящие из мужских команд в женские. Высокая тревожность, эмоциональность, недоверчивость, конфликтность, осмотрительность в действиях и поступках, большая ведомость, зависимость от группы, необходимость в постоянной поддержке и социальном одобрении, большая, чем у мужчин, солидарность между собой приводят к проблемам, которые в мужских командах могут отсутствовать. Упрек, брошенный тренером двум-трем спортсменкам, может неожиданно вызвать негативную реакцию у всей команды. Мужчины более хладнокровны, рациональны, решительны и смелы в опасной ситуации. Женщины в напряженной ситуации могут растеряться, забыть выученное. Они идут на риск с такой же решительностью, как и мужчины, но только в том случае, если тот или иной технический или тактический прием отработан до совершенства. Некоторые тренеры отмечают, что в спортивных играх женщины лучше играют в защите, чем в нападении. Какой бы ни была напряженной обстановка, спортсменка не может сосредоточить на деятельности все свое внимание, поскольку она смотрит на себя как бы со стороны. Мужчины легче настраиваются на борьбу, они все — в деятельности. Женщины в большей мере привязаны к дому, семье, близким, и все это мешает их полной отдаче спортивным занятиям.

> *Трефилов Е.* Женщины эмоциональнее, преданнее. События воспринимают по-иному, чем мужчины. Если с ними договорился — редко сдают. Очень редко. Мне иногда говорят: мол гандболистки твои в тебя влюблены. Да бросьте вы, отвечаю, никто никого не любит. Тем более двадцать человек — одного.
>
> Спорт-экспресс. 2007. 26 декабря. С. 8

Женщины требуют большего к себе внимания со стороны тренера, больше нуждаются в опеке. Они обладают определенной спецификой восприятия окружающих людей. В отличие от лиц мужского пола, ценящих в людях более всего морально-волевые качества, женщины большее значение придают качествам, влияющим на общение, коммуникативность. Поэтому тренер, обладающий этими качествами, быстро завоюет симпатии в командах девочек и девушек.

Уровень (глубина и широта) оценочных суждений у девочек и девушек выше, чем у мальчиков и юношей, поэтому тренер в женских коллективах подвергается большему критическому рассмотрению; ему чаще «моют косточки», чем в муж-

ских командах. С другой стороны, женские коллективы любят «твердую мужскую руку», авторитарное руководство способствует снятию у них неуверенности, тревожности.

Тренер-мужчина, работающий в женских командах, должен иметь в виду, что спортсменки могут коллективно «влюбиться» в него. Эта реакция легко распознается, но не всегда тренерами выбирается правильная линия поведения, что вызывает агрессивность со стороны спортсменок, эмоциональную напряженность в группе. Тренеру нужно постараться перевести эмоциональные отношения спортсменок к себе на более подходящие объекты. В связи с этим он должен не только одобрять, но и стимулировать присутствие на тренировках и соревнованиях молодых людей, с которыми спортсменки дружат. Важно проводить, когда это возможно, совместные с мужскими командами тренировочные занятия и сборы, вечера отдыха.

Спортсменки чаще предпочитают тренеров авторитарного типа. Капитан одной женской команды мастеров по баскетболу на мой вопрос: «Хотели бы вы иметь тренером женщину?» — ответила: «А зачем нам еще одна баба? Нам нужен человек, который держал бы нас в кулаке».

Для такого мнения основания действительно есть. Девушки и женщины более обидчивы, эмоциональны, конфликты у них возникают быстрее и выражены сильнее. Поэтому им требуется тренер с сильным характером, который способен «держать в руках» спортсменок.

18.10. Социально-психологические особенности принятия тренером новой команды

Принимая новую команду, даже авторитетный тренер может попасть в сложное положение, если он не учтет ряда моментов. А. С. Макаренко писал, что педагог, попадая в уже сложившийся коллектив, встретит в нем множество привычек, воспоминаний о прежних работниках, традиции, наконец, сочувствие «стариков» прежнему руководителю. «При малейшей оплошности вся эта обстановка обязательно должна привести к конфликтам, разрешение которых требует иногда прямо-таки змеиной мудрости и такта» (*Макаренко А. С.* Педагогическая поэма. М., 1957. Т. 1. С. 666).

Тренеру, приходящему в новую команду, необходимо учитывать следующее:

1) специфику команды как малой группы, особенности ситуации и факторы за пределами малой группы (общественные и шефские организации, спонсоры и т. п.);
2) свойства своего предшественника, создавшего эту команду или долго ею руководившего и привившего ей определенные и присущие только этой команде особенности;
3) возможность того, что назначение его в эту команду могло быть не согласовано с желаниями спортсменов — тренер может встретить скрытое сопротивление игроков. В случаях, когда на выбор влияло руководство клуба, по отношению к которому спортсмены занимают отрицательную позицию, они могут перенести свою агрессивность на тренера.

В целях избежания конфликтов и враждебности тренер сначала должен осуществлять руководство командой по определенной схеме. Затем, по мере того как члены команды усваивают его схему и могут противопоставить ей свою (возможно, более эффективную), некоторые правила, установленные тренером, могут быть упразднены. Если придерживаться этой линии руководства, то вскоре спортсмены начнут сознавать свою роль в принятии решений и напряженность в команде уменьшится. Кроме того, повысятся активность и инициативность спортсменов. При достаточно успешном и длительном взаимодействии тренеру целесообразно передать часть своих полномочий активу команды или спортивного коллектива.

Тренер, выдвинутый из своей команды, часто сталкивается с проблемой дальнейших взаимоотношений с бывшими партнерами по команде. Попытки тренера найти равновесие за счет предъявления повышенных требований к спортсменам, с которыми он связан дружескими отношениями, или неоправданные уступки другим игрокам обычно еще более осложняют ситуацию. Правильнее в такой ситуации объяснить команде, что дружеские отношения с частью игроков не означают снижения к ним требований и не распространяются на деловую сторону жизни коллектива.

Приход нового тренера в команду, как правило, связан со сменой игровых концепций, методов тренировок и т. п. Все это может вызвать у спортсменов состояние, которое будет для них своеобразным психологическим барьером. Страх перед новизной, недоверие к новым концепциям, боязнь большой нагрузки, утраты навыка, а с ним — и результата при переходе на новую технику выполнения упражнений, боязнь вообще потерять место в основном составе — вот далеко не полный перечень причин, приводящих к значительным трудностям в работе нового тренера с командой или отдельными спортсменами, так как последние будут оказывать скрытое или явное сопротивление.

ГЛАВА 19

Общение тренера со спортсменами

19.1. Роль общения тренера со спортсменами

По времени общение тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит). Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Особо важное значение имеет общение тренера с командой в игровых вида спорта. Оно должно быть непрерывным, обращаться нужно по возможности к каждому игроку, поскольку в противном случае одни спортсмены будут думать, что тренер их игнорирует («Почему он не говорит мне ничего?»), а другие — что он к ним придирается («Почему он делает замечания только мне одному?»). Нарушение внутригруппового общения приводит, как правило, к нарушению игрового взаимодействия, а порой и конфликтам между игроками.

Общение тренера с командой протекает в форме подсказок в ходе игры, указаний при заменах игроков, разъяснений и убеждений во время тайм-аутов. Однако при этом важно правильно выбрать момент для той или иной формы своего вмешательства.

Тренер должен не только сам уметь общаться со спортсменами, но и требовать во время игры внутригруппового общения от своих спортсменов. Если тренер видит, что в процессе игры спортсмены не побуждают, не поддерживают друг друга, необходимо указать на этот недостаток и попытаться устранить его в процессе тренировочных занятий. При этом особая роль должна отводиться лидерам команды, которых следует персонально проинструктировать о необходимости ободрения спортсменов, особо чувствительных к замечаниям партнеров.

19.2. Факторы, обусловливающие эффективность общения тренера со спортсменами

Эффективность общения определяется многими факторами: одни из них управляемы и поэтому могут специально организовываться для того, чтобы цель общения была достигнута с наибольшей вероятностью; другие неуправляемы, по крайней мере в момент общения, и поэтому должны лишь учитываться тренером при построении стратегии и тактики общения (рис. 19.1).

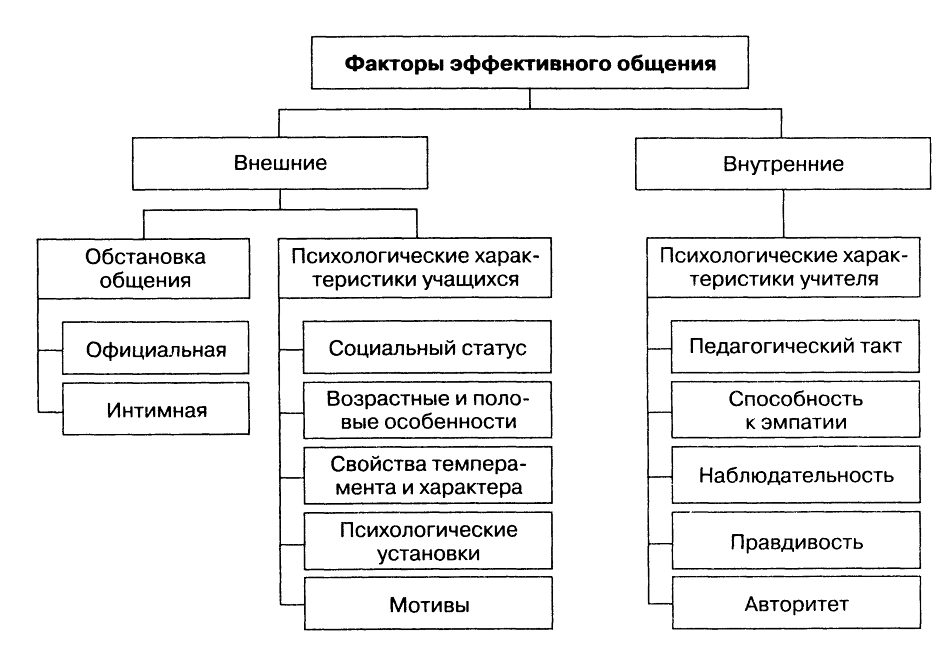


Рис. 19.1. Факторы, обусловливающие эффективность педагогического общения

Внешние факторы общения. К внешним факторам общения относятся: ситуация, в которой проходит общение, обстановка общения, личность спортсмена и социально-психологические особенности спортивного коллектива, отношение учеников к тренеру.

Ситуация общения во многом определяет и характер, и эффективность общения. Одно дело общаться в спокойной ситуации, другое дело — в напряженной соревновательной или конфликтной ситуации. В последнем случае меньше возможностей реализовать цель общения, так как тренер сталкивается с внутренним сопротивлением спортсмена. В конфликтной ситуации усиливается роль психологических установок, предвзятости мнений, логические доводы воспринимаются плохо. С другой стороны, в напряженной ситуации, вызванной отсутствием информации для достижения значимой цели, общение тренера со спортсменами может быть облегчено, поскольку последние ждут помощи извне, чтобы выйти из тупика.

Обстановка общения. Эффективность общения во многом зависит от того, в какой обстановке оно проходит. При этом в зависимости от целей общения тренера со спортсменами обстановка должна меняться. Разговор по душам предполагает некоторую интимность обстановки. Для проведения деловых совещаний, обсуждения поведения ученика и т. д. необходима строго официальная обстановка.

Особенности спортивной команды тоже влияют на эффективность общения. Если команда является зрелой в социальном отношении, то внушающие воздействия тренера оказываются более эффективными.

Отношение спортсменов к тренеру может выступать как своеобразный психологический барьер. Например, в одном случае спортсмен желает обсуждать пред-

мет разговора, в другом — нет, с одним тренером будет откровенным, с другим — скрытным, лживым, по одним вопросам спортсмен высказывается прямо, по другим — отмалчивается, по третьим может солгать.

Личностные особенности спортсменов, значимые для общения. Эффективность общения тренера со спортсменами зависит от личностных качеств последних, важнейшими из которых являются: социальный статус в спортивной команде, психологические установки спортсменов, их возрастные и половые характеристики, моральный облик (убеждения, мировоззрение, идеалы, мотивы занятий спортом), уровень интеллектуального развития, интересы, склонности, степень внушаемости, коммуникабельность (то есть легкость установления контактов с другими людьми). Рассмотрим наиболее важные из них.

Социальный статус спортсмена по отношению к тренеру ниже, что придает процессу их общения субординационную окраску. Тренер обладает правом не только убеждения, но и приказа, распоряжения, принуждения. Однако это не может служить основанием для проявления им высокомерия. Общение свысока создает психологический барьер между тренером и спортсменами.

Особое значение имеет учет социального статуса спортсмена в спортивном коллективе. Лидер будет реагировать на педагогические воздействия тренера иначе, чем новичок команды или спортсмен, занимающий низкое положение в коллективе. Лидеры могут оказывать большое противодействие воспитательным мерам, если их позиция расходится с позицией тренера.

Возрастные особенности спортсменов часто затрудняют общение, поскольку ребенок убежден, что его все равно не поймут. Для более успешного общения тренера с детьми необходима некоторая трансформация его позиции в сторону позиции ребенка. Иногда удается преодолеть психологический барьер, рассказав о своем собственном поведении в детстве в аналогичных ситуациях и дав оценку своих поступков с позиции ребенка и с позиции взрослого.

Подростковый возраст характеризуется чередованием периодов «закрытости» и «открытости» в общении. «Закрытость» отмечается в 13- и в 15-летнем возрасте (хотя бывают сдвиги во времени наступления этого периода), а «открытость» — в 14- и 15-летнем. «Закрытость» проявляется в стремлении подростка оградить свой внутренний мир, защитить от постороннего давления еще не сложившиеся представления о себе, образ своего «я». В этот период даже нейтральные вопросы могут вызвать у подростков неадекватную реакцию.

В периоды «открытости» подросток, наоборот, нуждается в беседе о себе, о своих проблемах, переживаниях, о происходящих в нем переменах. Причем если эту потребность младших подростков могут удовлетворить и сверстники, и взрослые, то старшие подростки остро нуждаются в общении именно со взрослыми (правда, только с теми, кому они доверяют), так как перед ними стоит задача жизненного самоопределения, выбора профессии, пути дальнейшего образования. Здесь тренер, пользующийся авторитетом у учащихся, может оказать им немалую помощь.

Гендерные особенности спортсменов тоже влияют на эффективность общения. Девочки более коммуникабельны, более чутки к состоянию собеседника и отношению к ним, более доверчивы к хорошим словам. Логика их рассуждений более скрыта из-за склонности опускать очевидные для них (но не очевидные для маль-

чиков и мужчин-тренеров) связи и предпосылки. Прямолинейная излишне рациональная логика рассуждений мужчин-тренеров им не импонирует, поэтому лица женского пола легче контактируют друг с другом и нередко обижаются на мужчин-тренеров за их грубоватость, прямолинейность, непонятливость. Вследствие этого разговор по душам с девочками лучше получится у женщины-тренера. Тренеру-мужчине следует иметь в виду, что при разговоре с девочками должны незримо присутствовать элементы рыцарского отношения к женщине. В то же время лица женского пола предпочитают, чтобы при занятиях спортом ими руководил мужчина, и часто принимают авторитарный стиль руководства как должный.

Психологические установки как тренеров, так и спортсменов играют большую роль в общении. Они могут служить серьезным препятствием для установления контакта. Предубежденность спортсменов против тренера, не обладающего в их глазах авторитетом, может быть временной (из-за первого неблагоприятного впечатления о нем, из-за усталости) и устойчивой, вызываемой всей системой взглядов и установок спортсмена (например, на тактику игры команды, на систему тренировочного процесса). В первом случае от тренера требуется мягкость, во втором — твердость позиции. Иногда полезно временно скрыть цель беседы и начать разговор издалека (например, выявить общность интересов, увлечений), а затем, преодолев ситуативную предубежденность, начать разговор в соответствии с целью общения.

При неприятностях в школе, институте, спортивной команде, в отношениях с товарищами любое упоминание о «больном» вопросе, даже нечаянный намек на неприятные события, может вызвать у спортсмена либо замкнутость, либо вспышку отрицательных эмоций. В таких случаях надо дать ему возможность успокоиться или излить душу собеседнику. Без понимания состояния спортсмена вместо психологического контакта возникает эмоциональный барьер отчужденности.

Устойчивые психологические характеристики спортсменов, такие как свойства темперамента и характера, эмоциональная возбудимость, общительность или замкнутость, конформность, также влияют на эффективность общения. Высокая эмоциональная возбудимость или недостаточная развитость некоторых волевых качеств у юных спортсменов могут препятствовать общению с ним тренера. Если ученик обладает нерешительностью, высокой эмоциональной возбудимостью, тренер должен прежде всего подумать о том, как в общении с ним воздействовать на его волю, как предупредить эмоциональные вспышки, чтобы сохранить содержание беседы. Если же ученик с твердым характером, эмоционально сдержанный, то на первый план тренер должен поставить содержание беседы, а эмоциональные тонкости можно заранее не учитывать.

Общительные спортсмены в отличие от замкнутых стремятся к межличностным контактам, сопереживают другим и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Тренеру легче вступить с такими спортсменами в контакт, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения близкими им людьми. Правда, при этом у замкнутых людей связи более устойчивы и глубоки, в то время как у общительных субъектов многие связи ситуативны и поверхностны.

Легкость или трудность оказания влияния на спортсменов зависит от конформности последних. *Конформность* — это свойство человека легко менять свою точку

зрения, установку на что-то под влиянием группового мнения. Легкая смена своей точки зрения характеризует высокую конформность, что облегчает возникновение психологического контакта при общении. Когда же, несмотря на групповое давление или давление авторитета, человек остается при своем мнении, говорят о его низкой конформности, и это часто затрудняет общение.

От конформности следует отличать *конформизм*, когда ученик лишь на словах разделяет мнение тренера или коллектива, а на самом деле остается при своем и руководствуется им в поступках. По существу, человек ведет двойную игру, признавая на словах нормы поведения и жизни данного коллектива лишь для того, чтобы его не ругали.

Поведение тренера. Эффективность общения тренера с учениками во многом зависит от поведения самого тренера, от его манеры держаться.

Важен внешний вид тренера. Он должен быть аккуратно одет, причесан. Он не должен показывать, что чем-то расстроен, озабочен, наоборот, нужно демонстрировать сосредоточенность, уверенность, целеустремленность.

Очень важно говорить с воодушевлением. Заинтересованность тренера передается ученикам, заставляет их серьезнее относиться к услышанному. И наоборот, равнодушный или назидательный тон, речевые штампы, затасканные фразы вызывают безразличие учеников к словам тренера. Мешает нормальному общению использование тренером «громких фраз»: «Вы спортсмены, и поэтому обязаны...», «Наша высокая обязанность...» и т. п. Не способствует общению и декларирование общеизвестных истин.

Команды должны произноситься твердо, с волевым нажимом в голосе. Причем предварительная команда произносится отчетливо, громко, протяжно, а исполнительная — резко, отрывисто. Если команда отдавалась безразличным тоном, она выполняется учениками вяло, небрежно. Нельзя исправлять ошибки и делать замечания мимоходом и бесстрастным тоном. Разговаривая с учеником, нужно смотреть ему в глаза.

Не следует, объясняя упражнение, ходить вдоль строя учеников взад-вперед, переминаться с ноги на ногу, топтаться на месте. Это рассеивает внимание учеников, они начинают интуитивно понимать, что тренер нервничает. Переходы с места на место, от одной группы к другой, от снаряда к снаряду, не должны быть частыми.

Молодым спортсменам импонирует поза тренера, при которой туловище прямое, плечи разведены, живот подтянут, руки свободно опущены вниз. Позу, при которой туловище отклонено назад, подбородок приподнят, руки сложены на груди, ноги расставлены, ученики будут оценивать как самоуверенную, надменную, неуважительную по отношению к ним.

Ученикам не нравится, когда тренер держит руки в карманах, сжимает их в кулаки, облокачивается на гимнастический снаряд, приподнимает плечи, сжимает челюсти. Это не способствует установлению контакта, взаимному доверию.

Нередко ученик начинает рассказ о книге, газетной статье, новости, а тренер его останавливает. Оказывается, что он уже это читал или слышал об этом. Он не понимает, что, остановив воспитанника два-три раза, он отбивает у того охоту к общению. В следующий раз ему не расскажут о важной новости, не посоветуются по животрепещущей проблеме. Иногда тренеру не целесообразно афишировать свое знание

проблемы. В этом случае, не отталкивая от себя ученика, тренер останется для него интересным и приятным собеседником.

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 69

Половые особенности тренеров. Тренеры-мужчины чаще используют личностно-групповое общение, а тренеры-женщины — межличностное общение. Первые чаще применяют неречевые средства общения, вторые — речевые. Воспитательные обращения также используются чаще женщинами.

19.3. Психологический такт

Эффективность общения во многом зависит и от самого тренера, от того, как он себя держит с учениками. Психологический такт — это качество, присущее тренеру-мастеру, тренеру-интеллигенту. К. Д. Ушинский писал, что так называемый педагогический такт, без которого воспитатель, как бы он ни изучил теорию педагогики, никогда не будет хорошим воспитателем-практиком, есть по существу не более чем такт психологический. Наличие у тренера психологического такта особенно важно при общении с юными спортсменами и спортсменками.

Психологический такт базируется на многих качествах, называемых в обиходе душевными: доброжелательности, чуткости, отзывчивости, искренности. Тактичный тренер может быстро и безошибочно разобраться в возникшей ситуации, понять трудности общения для того или иного ученика, определить его состояние и с учетом этого найти единственно правильное решение, подобрать подходящую форму воздействия, найти верные слова, интонацию, чтобы не поставить учащегося в неловкое положение.

Тактичный тренер будет терпеливо относиться к ученику, если его медлительность связана с особенностями темперамента, а не покрикивать на него, будет проявлять особый такт при дефектах речи учащегося, относиться с сочувствием к подростку, проявляющему неуклюжесть, или к девочке, боящейся выполнить упражнение. Тактичный тренер не должен позволять себе «выворачивать наизнанку» душу ученика, чтобы докопаться до мотивов его поступков, отношения к учебе и жизни.

Соблюдение психологического такта требует постоянного контроля над своими мыслями, действиями. Неумение контролировать поступки и слова может поставить окружающих в затруднительное положение, привести к конфликту.

Так, на родительском собрании в спортивной школе-интернате, тренер-педагог, не желая ставить родителей ученицы в неловкое положение, сказал: «Одна девочка попала в дурную компанию» и... тут же предложил ее папе остаться для разговора. Всем стало ясно, о ком идет речь. В результате некоторые родители запретили своим дочерям общаться с этой девочкой.

Отличают тактичность от нетактичности следующие психологические особенности личности педагога:

- естественность и простота обращения без фамильярности;
- доверие без попустительства;
- серьезность тона без натянутости;

- ирония и юмор без насмешливости;
- требовательность без мелочной придирчивости, грубости;
- доброжелательность без заласкивания;
- деловой тон без раздражительности;
- своевременность воспитательного воздействия без поспешности;
- принципиальность и настойчивость без упрямства;
- внимательность и чуткость к учащимся без подчеркивания этого;
- отдача распоряжений без упрашивания;
- обучение без подчеркивания своего превосходства в знаниях и умениях;
- выслушивание без выражения безразличия.

Педагогический такт особенно необходим в тех случаях, когда тренер приступает к руководству уже сложившейся командой, имеющей свои традиции, взгляды на тактику игры, отношения с тренером и т. д.

19.4. Культура речи тренера

Одним из слагаемых коммуникативного мастерства тренера является культура речи. Кто владеет культурой речи, тот при прочих равных условиях — уровне знаний и методическом мастерстве — достигает большего авторитета и больших успехов в учебно-воспитательной работе.

Культура речи — широкое и емкое многокомпонентное понятие, но прежде всего — это **грамотность построения фраз**. Твердое знание грамматических правил дает возможность правильно излагать свои мысли, придает речи стройный, осмысленный характер, что облегчает восприятие и понимание объяснений, замечаний, команд тренера. Грамматически правильное построение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность. И напротив, небрежное, бездумное отношение к языку часто приводит к досадным двусмысленностям, к речевым казусам.

Второй составляющей культуры речи тренера являются **простота** и **ясность** изложения. Одну и ту же мысль можно выразить в доступной для понимания форме или, наоборот, придать речи такой наукообразный вид, что ученики не сумеют понять, что же от них требуется, что они должны усвоить. Умение рассказать просто о сложном, сделать доходчивым отвлеченное основывается на ясности мышления тренера, на образности и жизненности приводимых для пояснения примеров.

Третья составляющая — **выразительность**. Она достигается как подбором нужных слов и синтаксических конструкций, так и активным использованием основных компонентов выразительности устной речи — тона, динамики звучания голоса, темпа, пауз, ударения, интонации, дикции.

Итак, компонентами культуры речи тренера являются:

1) грамотность постороения фраз;
2) простота и ясность изложения;
3) выразительность:

- интонация и тональность;
- темп речи, паузы;
- динамика звучания голоса;
- словарное богатство;
- образность речи;
- дикция;

4) грамотное произношение слов из обыденной речи:
   - правильное ударение в словах;
   - исключение диалектных слов;
5) правильное использование специальной терминологии:
   - исключение режущих слух устойчивых выражений;
   - исключение лишних слов в командах;
   - исключение жаргонных и модных словечек;
6) немногословие;
7) речедвигательная координация.

Интонация и тональность воздействуют не только на сознание, но и на чувства учеников, поскольку придают эмоциональную окраску словам и фразам. Тональность речи может быть праздничной, торжественной, задушевной, радостной, гневной, грустной и т. п. В зависимости от ситуации тренер должен использовать все богатства тональности, а не произносить монологи бесстрастным, монотонным голосом. Тренер, владеющий при подаче команд интонацией и тональностью, может с помощью слова регулировать степень физических усилий (например, команда, подаваемая с выражением напряжения, вызовет и соответствующую реакцию спортсменов).

Тон речи тренера должен быть спокойным, уверенным, властным. Однако для этого необходимо, чтобы сам учитель был спокойным, убежденным в правильности отдаваемых распоряжений, своих поступков, оценок действий и поступков спортсменов. Крайне нежелателен назидательный, менторский тон — он обычно отталкивает спортсменов от тренера; чем старше спортсмен, тем в большей степени у него выражено стремление к самоутверждению, признанию.

Темп речи также определяет ее выразительность. При слишком быстрой речи ученикам трудно сосредоточиться на том, что говорит тренер, успеть «переварить» всю информацию; очень медленная речь действует усыпляюще. При объяснении существенных деталей желательна неторопливая речь.

Паузы при их правильном использовании позволяют лучше передать смысл произнесенного слова и фразы (например, при слитном произнесении команды «Направо!» спортсмены могут даже не понять ее; пауза же — «Напра-во!» — способствует сосредоточению, создает состояние готовности, в результате чего команда выполняется четко и одновременно). Паузы, увеличивающиеся вместе с нарастанием усталости, регулируют темп выполнения упражнений. С помощью паузы можно увеличить интригующий смысл сказанного, сообщения о каком-то событии и т. п.

Еще одним фактором, определяющим выразительность речи тренера, является *динамика звучания голоса, варьирование его силы.*

Словарное богатство способствует образности речи, а через нее — и выразительности. Умелое применение пословиц, поговорок, метафор делает речь тренера сочной, эмоциональной, поднимает настроение учеников. Конечно, пользоваться надо только теми речевыми средствами, которые доступны пониманию спортсменов данного возраста.

Образность речи играет существенную роль в доходчивости объяснений тренера.

Дикция, то есть ясное и отчетливое произношение, облегчает понимание речи. Небрежность в произношении окончаний слов (их «проглатывание»), гнусавость — эти недостатки дикции могут снижать внимание спортсменов к тому, что говорит тренер.

Некоторые тренеры, так называемые «монотонщики», по данным Н. П. Фетискина, обладают характерными особенностями речи, «усыпляющими» учеников. Они редко используют изменение (повышение или понижение) тона, громкость речи у них невысокая, паузы затянуты, интонация речи, как и ее темп, меняется очень редко, они практически не используют логическое ударение. У половины из них отмечается теноровый тембр голоса при высокой частоте основного тона.

Четвертой составляющей культуры речи тренера является **грамотное произношение слов из обыденной речи**. Некоторые тренеры допускают ошибки в ударении, например: «по два́, по три́» вместо «по́ два, по́ три», «кило́метр» вместо «киломе́тр», «за го́лову» вместо «за́ голову», «поня́ли» вместо «по́няли», «тренера́» вместо «тре́неры», «легкоа́тлеты» вместо «легкоатле́ты» и т. д.

Другого рода ошибки встречаются у тренеров при применении слов и выражений, возникших под влиянием местных диалектов. Говорят, например, «слазь с гимнастической стенки» вместо «слезай», «ложи мяч» вместо «положи», «ложить маты» вместо «положить», «класть», «канат жгет ладони» вместо «жжет». Недопустимы для употребления и глагольные формы «заберите» вместо «возьмите», «обождите» вместо «подождите», «бежи» вместо «беги», «лазать» вместо «лазить», «подымать» вместо «поднимать».

Пятой составляющей культуры речи тренера является **правильное использование специальной терминологии**. Специальная терминология занимает в словарном запасе тренера большое место, облегчает общение и взаимопонимание. Знание учениками терминологии способствует более быстрому овладению ими физическими упражнениями, увеличивает плотность занятия. Часто, однако, тренеры неумело применяют спортивную терминологию: употребляют режущие слух фразеологические обороты, вставляют лишние слова, жаргонные и модные словечки.

Примерами употребления режущих слух устойчивых выражений могут служить: «выпрямить заднюю ногу», «выпрямить нижнюю руку», «выбросить ноги», «нагнуть туловище» (вместо «наклонить») и т. п.

Примерами использования лишних слов являются: «на месте стой» вместо «стой», «по порядку номеров рассчитайсь» вместо «по порядку рассчитайсь», «вперед шагом марш» вместо «шагом марш», «в обход по залу шагом марш» вместо «в обход шагом марш», «от середины направо и налево разомкнись» вместо «от середины разомкнись» и т. д.

Нужно решительно изгонять из своей речи жаргонные и модные словечки, такие как «классно», «мощно», «законно», «ощетинься» и т. п.

Недопустимы в речи тренера, как бы он ни был раздражен, оскорбительные слова.

Шестой составляющей культуры речи тренера является **немногословие**. Некоторые тренеры, вместо того чтобы четко назвать упражнение, подробнейшим образом описывают положение головы, туловища, плеч, кистей рук, забывая, что вначале нужно акцентировать внимание учеников лишь на главных элементах. Многословие проявляется и тогда, когда тренер, указывая на ошибки ученика, подвергает подробному анализу все допущенные им отклонения от образца. Наконец, многословие выражается в частых повторениях.

Конечно, краткость не является самоцелью. Чрезмерно сжатый, почти телеграфный язык тоже не украшает речь, особенно когда вследствие сокращения слов команды и распоряжения тренера становятся двусмысленными.

Культура речи тренера связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качества исполнения упражнения, ни плавности и выразительности речи. Это умение особенно слабо развито у тренеров с небольшим стажем работы.

19.5. Стили общения тренеров

Выделяется несколько стилей общения. Один из них основывается на привязке стиля общения к стилю руководства: авторитарному стилю руководства соответствует авторитарный (императивный) стиль общения, демократическому стилю руководства — демократический стиль общения. При этом речь не идет об их отождествлении, так как стиль руководства характеризуется не только стилем общения, но и способом принятия решения (единоличным или коллегиальным), ориентацией на инициативность подчиненных или же на жесткую регламентацию их активности и т. д. Поэтому стиль общения относится к стилю руководства как часть к целому.

Авторитарный и демократический стили общения различаются по форме выражения воздействий, частоте использования тех или иных форм воздействия на спортсменов и широте общения (табл. 19.1).

Приведенные в таблице данные не следует толковать так, будто тренеры с авторитарным стилем общения используют только инструктаж, команды и т. п., а тренеры демократического стиля — только предложения, советы и обсуждение. Все эти формы передачи информации могут использоваться тренерами с различным стилем общения, однако при этом частота их использования разная.

Более подробная характеристика общения тренеров, имеющих различный стиль руководства, дана М. В. Прохоровой (Особенности коммуникативной деятельности тренера ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1974). У тренеров автократического стиля в содержании обращений воспитательная информация, связанная с побуждением к самостоятельности иинициативности, к совместным обсуждениям вопросов и т. д., почти отсутствует; организационная же, отражающая четкость, порядок работы, выражена на среднем уровне. Из форм обращений преобладают неодобрения и замечания, часто выражаемые в ироничном и резком тоне.

Таблица 19.1

Характеристика стилей общения

Характеристика общения	Стиль общения	
	авторитарный	демократический
Вид воздействия	Инструктаж, команда, приказ, указание	Предложение, совет, обсуждение
Форма выражения воздействия	Категорическая, резкая, неодобрительная, раздраженная	Спокойная, дружелюбная, одобрительная
Форма воздействия	Требование, замечание, порицание, побуждение	Убеждение, поддержка, успокаивание, беседа, объяснение
Широта общения с учащимися	С избранным кругом	Со всеми учащимися

Для тренеров демократического стиля управления характерно преобладание воспитательной информации, использование одобрений, приветливого тона обращений. Неодобрение они выражают очень редко. Обращения адресуются в основном сильным спортсменам.

Либеральный стиль руководства характеризуется большим объемом организационной информации, меньшим объемом учебной информации, частыми замечаниями, приветливым тоном обращений.

Тренеры-автократы уделяют больше внимания общению с администрацией и меньше — с родителями своих учеников. Тренеры демократического стиля уделяют равное внимание общению с руководством, родителями учеников, коллегами и учащимися, а тренеры-либералы мало общаются с учащимися.

На соревнованиях тренеры чаще, чем на тренировках, используют авторитарный стиль общения (требования, замечания, порицания, команды, указания).

Имеются и другие подходы к выделению стилей общения. В одном, условно обозначенном «А», преобладают организационные и дидактические цели, организующие и корректирующие действия, прямые обращения; в другом стиле («Б») преобладают дидактические цели, оценочные, контролирующие и стимулирующие действия и косвенные обращения. Стиль «А» характерен для педагогов с сильной и лабильной нервной системой, а стиль «Б» более соответствует педагогам с сильной и инертной нервной системой.

Стили педагогического общения тренеров со спортсменами зависят и от психологических особенностей самих наставников. Для тренеров-экстравертов характерными приемами являются следующие: обращение к учащимся дружески на «ты»; теплый тон общения, использование шуток, юмор; выражение уверенности в успехе спортсмена. Эти тренеры часто одобряют действия учащихся, предупреждения и замечания делают в мягкой форме, в конфликтной ситуации ограничиваются мягкими упреками.

Для тренеров-интровертов более характерно обращение к спортсменам холодно, сдержанно, на «вы»; частое проявление раздраженного тона общения, гнева, с использованием нелестных для учащихся эпитетов; более частое использование порицаний, чем поощрений, высказываемых в жесткой форме.

Из этого описания следует, что тренеры-интроверты более склонны к авторитарному стилю общения.

19.6. Формы психологического воздействия тренера на спортсменов

Воздействие тренера на сознание и волю спортсменов может осуществляться в форме проявления внимания к ним, просьбы, требования, убеждения, внушения и др.

Проявление внимания. Существенным моментом общения тренера со спортсменом на групповых тренировочных занятиях является проявление внимания к каждому ученику. Если тренер видит ученика, но не проявляет к нему внимания, то ученику кажется, что он лишь фон для тренера, не воспринимается им как отдельная личность, что тренер безразличен к его успехам. Пока обращенное к ученику слово, жест, легкий кивок, улыбка не покажут ученику, что его видят, ученик чувствует себя на тренировке обезличенным. Такое положение как бы освобождает его от необходимости вести себя дисциплинированно. Больше того, нарушение дисциплины может быть следствием протеста ученика против невнимания к нему тренера, может быть способом, с помощью которого он хочет привлечь к себе внимание.

Поэтому тренер должен стремиться к тому, чтобы каждый ученик чувствовал на занятии, что он находится в поле внимания тренера. Это достигается путем установления различных контактов-обращений к учащимся в форме вопросов: «Как ты себя чувствуешь?», «Не ушибся?», «Не больно?» или путем выражения согласия, одобрения, просьбы. Множество контактов-обращений создает у учащегося впечатление постоянного контроля над ним. При этом важно, чтобы тренер в начале знакомства с новичками не путал их имена и фамилии.

Почувствовав к себе внимание, ученик становится раскованным и доверчивым. Ему льстит проявление внимания со стороны тренера, и он отвечает взаимностью, старается выполнить задание как можно лучше.

Учитывая поощрительную функцию внимания, преднамеренное его отсутствие может использоваться как мера наказания за плохое поведение и проявление лености на занятии. Например, при опросе тренер может каждый раз как бы не замечать провинившегося ученика.

Просьба как форма воздействия на ученика может использоваться в том случае, когда тренер не хочет из педагогических соображений придавать общению официальный характер. Ученику льстит, что вместо требования используется форма обращения, в которой проявляется некоторый момент зависимости тренера от ученика. Это сразу меняет отношение ученика к воздействию тренера: ему хочется показать, что и он что-то значит в возникшей ситуации.

Требование является жестким воздействием. Его использование обусловлено более высоким статусом тренера. Надо учитывать, что смысл ряда требований может быть непонятен сразу спортсменам и тренер может встретиться с их скрытым или явным сопротивлением. Поэтому выдвигаемые требования тренер должен аргументировать. Аргументация снимает с требования окраску волюнтарист-

ского воздействия тренера на спортсменов («Потому, что я так считаю», «Потому, что я тренер, а не вы»), придает им целесообразность.

Конечный эффект всякого индивидуального воздействия на спортсмена — в педагогических либо психогигиенических и психотерапевтических целях — определяется не только личностными качествами этого спортсмена, но в большей степени качествами его непосредственного окружения. Если спортсмен <...> упорно отклоняется от определенного задания тренера, то причина может заключаться в отрицательном отношении к занятиям авторитетного члена этой команды или спортсменов из других видов спорта, чье мнение по какой-то причине значимо для данного индивида.

Морозов А. С. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ВНИИФК, 1971. С. 42

Каждое требование может быть аргументировано по-разному в зависимости от обстоятельств. Все зависит от творчества, выдумки тренера. При этом следует учитывать, что:

1) аргументация не должна превращаться в постоянное чтение морали, назидание;
2) аргумент, хотя и может быть заготовлен тренером, для спортсменов должен выглядеть экспромтом, поэтому нельзя повторять уже раз высказанную аргументацию;
3) строя аргументацию, необходимо учитывать возрастные и половые особенности своих учеников.

К сожалению, очень хороший человек не бывает выдающимся тренером. Тренер должен быть жестким и требовательным.

Федун Л. Черчесов — моя кандидатура. Спорт-экспресс. 2007. 26 ноября. С. 8

Убеждение. Его основой служит разъяснение причинно-следственных связей и отношений, выделение социальной и личностной значимости решения того или иного вопроса. Убеждать можно не только словом, но и делом, личным примером. В психологическом отношении убеждение наиболее надежно.

Чтобы переубедить учеников в чем-то и не толкать их при этом к конфликту, всегда начинайте разрешение спорного вопроса, неудачного поведения с похвалы, с тезисов, с которыми они согласны, и только найдя общий язык, приступайте к разбору конфликтной ситуации, спорного вопроса. Практика убеждает: лучше сначала одобрить высказанные молодым человеком мысли, совершенные поступки, а потом сказать: «Но можно и по-другому...» или «А как вы думаете, если попробовать иначе, например вот так...»

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 49

Внушение — это психологическое воздействие одного человека на другого (или одного человека на группу лиц, или наоборот), которое осуществляется с помощью речи и неречевых средств (жестов, мимики и т. п.) и отличается сниженной аргументацией. Внушение адресовано не к разуму и логике, а к чувствам. Спортсмены при внушении верят в те доводы, которые высказываются тренером даже бездоказательно. В этом случае они ориентируются не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник, то есть на то лицо, которое дает со-

веты или указания. Внушение, принимаемое спортсменами, становится их внутренней установкой, которая направляет, регулирует и стимулирует их психическую и физическую активность.

По критерию наличия цели и усилий, применяемых тренером для внушения, выделяются непреднамеренное и преднамеренное внушения. Первое характеризуется тем, что тренер не ставит перед собой цель внушить ученику ту или иную мысль, например неверие в свои силы. Однако такое отрицательное внушающее действие может оказать поведение тренера, связанное с сильным переживанием исхода предстоящего соревнования.

Один из тренеров по боксу, когда не был уверен в победе своего ученика, перед выходом того на ринг все время от волнения поправлял свой галстук. Спортсмен, несколько раз проиграв бои, обратил на это внимание и теперь, прогнозируя свои шансы на успех, стал обращать внимание на эту особенность поведения тренера. В результате, как только он замечал, что тренер поправляет свой галстук, его победная мотивация снижалась и появлялась неуверенность.

Характерной особенностью непреднамеренного внушения является то, что внушающий человек может сам этого не подозревать.

Преднамеренное внушение характеризуется наличием конкретной цели: тренер знает, что и кому он хочет внушить. В зависимости от особенностей ученика внушающий подбирает наиболее эффективный в данной ситуации прием.

По содержанию того, что внушается, выделяют специфическое и неспецифическое внушения. Первое связано с конкретными мыслями, действиями и поступками, второе — с теми или иными психическими состояниями, хорошим или плохим настроением, эмоциональным подъемом или спадом и т. п.

По способу воздействия внушения делятся на прямое (открытое) и косвенное (закрытое). Первое характеризуется открытостью цели внушения и прямой направленностью на конкретного ученика: «Ты совершенно спокоен... Твои руки тверды и послушны, а глаз точен... При стрельбе ты покажешь хороший результат». Второе обладает свойством опосредованного воздействия на ученика. Можно, например, сказать ученику, что какой-то сильный спортсмен проиграл относительно слабому спортсмену. В этом высказывании будет скрыто присутствовать внушение, что данный ученик в состоянии обыграть этого сильного спортсмена. Отрицательная же сторона внушения подобного типа будет в том случае, когда ученику предстоит встреча со слабым спортсменом, обыгравшим до этого сильного противника. Такое сообщение может вызвать у спортсмена неуверенность в своих силах. Косвенное, или закрытое, внушение является, таким образом, как отмечает А. Г. Ковалев, внушением «окольным путем».

Условия успешности прямого внушения. Поскольку при внушении общение происходит как минимум между двумя людьми — внушающим (суггестером) и внушаемым (суггерентом), успех этого процесса зависит прежде всего от особенностей того и другого.

Внушение протекает более успешно, если тренер обладает авторитетом и высоким социальным статусом. Способствует успешному внушению доброжелательное отношение тренера к спортсмену. Следует также учитывать, что возбужденное, эмоционально приподнятое состояние способствует положительному внушению.

Кроме того, тренер должен чувствовать психологическое превосходство над спортсменом. От этого во многом зависит уверенность/неуверенность тренера в достижении цели внушения. Уверенность/неуверенность тренера при внушении сказывается в интонации голоса, мимике и т. д. и через них передается внушаемому спортсмену.

Успешность внушения определяется также психологическими особенностями спортсменов: внушаемость выше у спортсменов со слабой нервной системой и высокой тревожностью. Имеет значение и отношение спортсмена к тому, что ему внушается. Трудно преодолеть внутреннее сопротивление человека внушению, если оно касается его мировоззрения. Даже в гипнозе, когда критичность человека снижена, ему трудно внушить то, что противоречит его взглядам и убеждениям. Хуже воспринимается и то, что вызывает сомнение, недоверие.

Неуверенность учеников повышает внушающие воздействия тренеров. Высокой внушаемостью обладают дети, поскольку у них сильно выражена эмоциональность и недостаточно развиты волевые качества и критичность мышления.

В группе внушающее воздействие на каждого ее члена оказывается более сильным, чем при индивидуальном воздействии.

Тренеру следует учитывать и свои возможности в осуществлении внушения. Если авторитет тренера достаточно высок, он может внушать от своего имени, если же нет, то может прибегнуть к имени другого человека, являющегося для ученика более авторитетным. Можно опираться и на мнение команды.

Помимо внушения существуют и другие способы словесного воздействия на учеников.

Воздействие через противопоставление: один ученик противопоставляется другому, с которым он соревнуется. В этом случае делается ставка на то, что ученик не захочет уступить в заочном соревновании. Например, тренер говорит ученику: «Вряд ли у тебя хватит смелости, чтобы сделать это упражнение. Вот X. (ученик, с которым спортсмен соревнуется) наверняка не побоялся бы». Эффективность этого приема зависит от ряда условий. Во-первых, ученик не должен знать истинных намерений тренера; во-вторых, необходимо, чтобы противопоставляемый действительно являлся для ученика конкурентом; в-третьих, ученик должен верить, что конкурент действительно может сделать то, о чем говорит тренер.

Воздействие через запрет: словесная формула выглядит как запрещение совершать то или иное действие, но запрет совершенно не аргументирован. В этом случае при наличии у спортсмена негативизма, то есть скрытого противодействия приказаниям, запрет может явиться стимулом к совершению запрещенного действия. Если из формулы запрета аргументация не будет исключена, то запрет может принять форму аргументированного убеждения и тренер не достигнет положительного эффекта.

Принуждение. Эта форма воздействия должна использоваться тренером в тех случаях, когда другие формы не действенны или когда нет времени, чтобы использовать убеждение, уговоры. Принуждение выражается:

1) в прямом требовании тренера к ученикам согласиться с его мнением и предлагаемым решением;
2) в выполнении распоряжения тренера.

Постоянное использование принуждения малопригодно, но полностью отказываться от него тоже неразумно. Во-первых, принуждение способствует снятию конфликта на данный отрезок времени и выполнению учащимися необходимых действий. Во-вторых, спортсмен, не научившийся принуждать себя делать то, чего не хочется, вряд ли достигнет высоких спортивных результатов.

Добиться повиновения можно призывом к совести и сознательности, созданием безвыходной ситуации. Наличие авторитета у тренера облегчает выполнение распоряжений.

Оценивание действий и поступков учеников. Оценивание учеников тренером имеет три функции:

1) контроль за результатами тренировочного процесса и воспитательных воздействий (что является и обратной связью, говорит об эффективности работы тренера);
2) управление поведением и деятельностью учеников;
3) получение спортсменами информации о правильности их действий и поступков (обратная связь для учащихся).

Чтобы оценка имела воздействие, она должна удовлетворять следующим требованиям:

- осуществляться систематически, но не слишком часто, так как большое количество текущих оценок сковывает самостоятельность учеников, не позволяет развиться самоконтролю;
- быть объективной, непредвзятой;
- носить дифференцированный характер в зависимости от прилежания, способностей и характера учеников;
- быть разнообразной по форме.

Оценки могут быть прямыми и опосредованными, положительными (одобрение) и отрицательными (порицание).

Порицание (упрек, осуждение) может оказывать на спортсмена двоякое действие. Если оно раскрывает перспективу перед учеником («Смотри, какие у тебя способности! А ты их не реализуешь»), то является положительной стимуляцией спортсмена, если же порицаются его способности, интересы, то это вызывает отрицательный эффект, а именно снижение активности и уровня притязаний ученика. Кстати, чаще всего порицаются именно «бесперспективные» в глазах тренера ученики. Правда, если ученик имеет высокий уровень притязаний, выраженное самолюбие, то после порицания он может мобилизоваться, чтобы доказать тренеру его неправоту.

Не следует упрекать спортсмена сразу после неудачного выступления. Надо выдержать определенное время, чтобы схлынули негативные эмоции, спокойно поискать причины неудачи. Иначе тренер может наговорить спортсмену много обидных слов, порой и несправедливых. Лучше проводить разбор на следующий день после соревнований.

Отсутствие оценки оказывает отрицательное влияние на ученика, снижает его активность, поскольку неоценивание одного ученика на фоне оценивания других воспринимается как отрицательное отношение тренера. Неоценивание ведет

к формированию у спортсмена представления о собственной неполноценности, неуверенности в собственных силах.

Отсутствие оценки является самым худшим способом оценки, поскольку это не ориентирует, а дезориентирует спортсмена, вызывает у него снижение активности и целеустремленности. В этом случае он вынужден строить самооценку на субъективном истолковании намеков, ситуации, поведения тренера и товарищей. Интонация, жест, мимика тренера приобретают при этом для спортсмена особое смысловое значение.

Поощрение и наказание. Действенными способами воздействия тренера на детей, занимающихся спортом, являются поощрение и наказание.

Поощрение может осуществляться морально — похвала, благодарность, проявление доверия и материально — награждение грамотой, призом и т. д. Поощрением является и привлечение тренером ученика себе в помощники или назначение его дежурным.

Еще одной формой поощрения является *одобрение*. Одобрять можно разными способами: словом, интонацией, мимикой (улыбкой), пантомимикой (кивком головы), аплодисментами.

При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Оказалось, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее ошибочно предполагалось, что награждающий знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения. Исследования показали, что спортсмены, которые разрешают поощрять себя за улучшение своей спортивной деятельности по своему усмотрению, в большей степени мотивированы на дальнейшее улучшение своих результатов, чем в случае, когда такое решение принимают другие.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте.
М.: ФиС, 1978. С. 106

Наказание ученика за проступки может осуществляться тренером только в моральной форме: в виде замечания, изменения отношения к ученику, отстранения от выполнения задания, выполнения внеочередных работ.

Устные замечания должны делаться в спокойной и тактичной форме, причем первое замечание следует делать с глазу на глаз. Нет смысла делать замечания одному и тому же ученику несколько раз подряд: они утрачивают свою действенность уже после третьего раза.

Убеждая в чем-то юных спортсменов, целесообразно апеллировать к их лучшим чувствам. Разговаривая, например, с провинившимся спортсменом, необходимо дать ему почувствовать, что веришь в него, что он — достойный член коллектива, но на этот раз допустил проступок (нагрубил, сошел с дистанции, опоздал на старт), не достойный его. В подобной ситуации, обращаясь к коллективу, следует передать его членам веру в то, что спортсмен обязательно найдет в себе силы исправить ошибки, не допускать их в дальнейшем.

В эксперименте, проведенном в бассейне Фрунзенского Дворца пионеров Москвы, позитивная апелляция привела к улучшению результатов в проплывании дистанции 100 м вольным стилем на 5,9 с, негативная — на 2,7 с. Наблюдения показали, что обращения к лучшим чувствам спортсмена особенно эффективны, если в обыденной жизни он чаще сталкивается с осуждением и, видимо, адаптируется к нему. Часть спортсменов улучшила свой результат и тогда, когда преподаватель указывал на изъяны в их нравственном облике. Как показало изучение личности этих молодых людей (методом независимых характеристик), в работе с ними эффективнее прямо было говорить об их недостатках, так как в повседневной жизни они не привыкли к осуждению. Опрос показал, что большинство юных спортсменов считают, что ласковый, доброжелательный упрек значительно скорее оказывает воздействие на них (85%), чем резкий, жесткий выговор (15%).

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 47

Юмор, шутка. Юмор является эффективным средством воздействия на учеников. Он поднимает тонус, снимает напряженность в отношениях, помогает преодолеть усталость и монотонность выполнения упражнений. В арсенале тренера всегда должны быть шутка, веселый рассказ, остроумная пословица или поговорка.

Однако неумелая шутка сама может вызвать конфликт между тренером и учеником. Чтобы этого не произошло, тренеру нужно руководствоваться следующими правилами:

1) не подвергать осмеянию личность ученика. И шутя, надо соблюдать этику;
2) не смеяться над тем, чего ученик не может исправить (по поводу фамилии, его физической слабости и т. д.);
3) не смеяться первым над своей шуткой;
4) не допускать пошлой шутки, зубоскальства;
5) не высмеивать неловкость, невольный промах ученика.

19.7. Индивидуализация педагогического воздействия тренеров на спортсменов

Как видно из вышеизложенного, регулирующие воздействия тренера на спортсменов могут быть разнообразными. Различны и реакции на них спортсменов, одни из которых более внушаемы (это чаще спортсмены со слабой нервной системой и высокой тревожностью), поэтому легче подвергаются регулирующим воздействиям извне, а другие менее внушаемы (в основном это спортсмены с сильной нервной системой) и труднее подвергаются воздействиям извне, но более эффективно используют приемы саморегуляции, например занимаясь психорегулирующей тренировкой.

Поэтому выбор того или иного средства воздействия требует от тренера учета психологических особенностей своих учеников. Люди с низким самоуважением чувствительны ко всему, что затрагивает их самооценку, они сильнее реагируют на смех, критику, порицание, чем люди с высоким самоуважением. Они реже участвуют в спорах, избегают ответственных соревнований, что мешает им проверить свои возможности. Спортсменов такого психического склада надо чаще поощрять, замечая даже незначительные их успехи. Порицания же следует высказывать в осторожной форме и в отсутствие посторонних.

Спортсмены со слабой нервной системой имеют меньший порог фрустрированности[1], чем спортсмены с сильной нервной системой. Кроме того, у первых фрустрация выражается в интрапунитивной форме, при которой спортсмен испытывает подавленность, тревожность, обвиняет себя в неудаче, считая себя бездарным, бестолковым и т. п., а у вторых — в экстрапунитивной форме, при которой спортсмен видит причину своих неудач в окружающих, в сложившейся ситуации. У первых может пропасть желание тренироваться и выступать, у вторых появляется стремление во что бы то ни стало доказать свою правоту и случайность неудачи.

Велико умение находить «ключик» к спортсмену у известного тренера по прыжкам в воду Т. М. Петрухиной. Вот два ее ученика: серебряный призер олимпийских игр К. и олимпийский чемпион В. На К. тренер никогда не повышала голос, иначе та немедленно уходила в себя, начинала плакать и выступала плохо. Во время соревнований К. перед каждым прыжком нужно было еще и еще раз напоминать, как и что надо делать. А на В. нередко нужно было повысить голос, но после окрика к нему больше не следовало подходить. Разозлившись, он начинал напряженно думать, жестко контролировать себя, и тренер знала, что подсказка ему уже не нужна.

Спортсмены не похожи один на другого, отмечает и заслуженный тренер СССР по фехтованию В. А. К Светлане Ч. нельзя подходить после боя, особенно если она проиграла, так как в этот момент она вообще не в состоянии разговаривать. А В. П. охотно беседует сразу после поединка, даже если он проиграл. Л. К. перед ответственным боем приходится убеждать, что от этого боя уже ничего не зависит, и, успокоившись, он прекрасно выступает, а Д. Т., наоборот, в трудный момент надо сказать, что от этого боя зависит все.

Фигуристка И. Моисеева любое объяснение схватывает на лету, но детали быстро забывает. А ее партнер Андрей Миненков просит объяснить ему новое упражнение несколько раз. Часто переспрашивает объясняющего, задает уточняющие вопросы. Но то, что понял, запоминает надолго.

Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993. С. 86

Похвалой от спортсменов, имеющих слабую нервную систему, можно добиться большего результата, чем порицанием и наказанием, поэтому их рекомендуется чаще поощрять, а на их неудачи не реагировать остро. Это придаст им уверенность в своих силах. Спортсменов с сильной нервной системой, если они не проявили полностью своих возможностей, отнеслись легкомысленно к заданию, можно и критиковать, не боясь вызвать у них упадническое настроение. Если у них и возникнут при этом отрицательные эмоции (досада, злость), то они будут лишь стимулировать их работоспособность, спортсменам захочется доказать несправедливость упреков тренера.

Соответственной должна быть и тактика общения спортсменов в команде. Нельзя набрасываться на спортсмена со слабой нервной системой всей команде после его неудачного выступления, так же как и нецелесообразно бросать ему упреки в процессе игры: это лишь вызовет у него дополнительное психическое напряжение, нервозность, неуверенность в себе. Наоборот, после неудачного действия его надо успокоить, подбодрить (табл. 19.2).

На независимого спортсмена лучше действуют внушение и убеждение, чем простые указания. Такой спортсмен негативно реагирует на распоряжения или

[1] Фрустрация — крушение надежд.

приказы тренера. Целесообразно объяснять и аргументировать необходимость тех или иных действий, даваемой нагрузки. По возможности ему следует создавать условия для проявления независимости, свободы творчества, сохраняя тем самым у него высокий уровень самооценки. Слишком резкие переходы и изменение стиля взаимоотношений с таким спортсменом могут иметь нежелательные последствия (Б. Дж. Кретти).

Таблица 19.2

Программа индивидуально-воспитательной работы по оптимизации психического состояния спортсменов в соревнованиях в зависимости от силы нервной системы[1]

Типичные недостатки в деятельности	Пути психолого-педагогического воздействия
Спортсмены с сильной нервной системой	
Склонность к недооценке важности соревнований и личной ответственности за выступления в них	Вызывать активность мотивации и интерес к тренировочному занятию, к данному соревнованию
Предрасположенность к переоценке своих сил и завышению уровня притязаний, особенно в соревнованиях с низкой мотивацией или слабой степенью стресса	Повышать чувство личной ответственности за каждое выступление в соревнованиях
Склонность к планированию на тренировках завышенного объема нагрузки, с которым спортсмен не всегда справляется	Предупреждать излишнюю самоуверенность путем снижения завышенного уровня притязаний до адекватного уровня
	Избегать частой положительной оценки при удачном исполнении упражнения
	Замечать малейшую ошибку и акцентировать на ней внимание (дозировать похвалу и порицание)
	Постоянно требовать подробного анализа качества выполнения упражнения в тренировке и в соревнованиях
	Ставить конкретные задачи на тренировке и соревнованиях, требовать их выполнения
Спортсмены со слабой нервной системой	
Чрезмерная ответственность за выступления в соревнованиях	Снижать чувство ответственности за выступления в соревнованиях путем установки не на достижение высокого результата, а на технику, чистоту исполнения, его оригинальность и т. д.
Неуверенность в своих силах и занижение уровня притязаний	Вселять уверенность в своих силах, повышать уровень притязаний, завышая оценку положительных качеств спортсмена, и т. д.

[1] См.: *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981. С. 76–77.

Таблица 19.2 (окончание)

Типичные недостатки в деятельности	Пути психолого-педагогического воздействия
Преобладание мотива избегания неудачи над мотивом достижения успеха	Трезво оценивать силы и возможности свои и противника
Болезненные реакции на неудачи, ошибки, критические замечания тренера, судей, партнеров и т. д.	Ставить на тренировках и на соревнованиях трудные, но выполнимые цели и задачи
	Акцентировать внимание на малейшем успехе
	Не заострять внимания на возможных ошибках и неудачах
	Вежливо, внимательно, тактично относиться к спортсмену (особенно перед стартом)
	Организовать межличностные отношения с партнерами по команде, предупреждающие возникновение конфликтов в связи с низкой оценкой ими личности и деятельности спортсмена
	Обучать методам психорегуляции (ПРТ). Чаще моделировать соревновательную обстановку в условиях тренировки

19.8. Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях

Контакт тренера со спортсменами в процессе соревнований имеет большое значение. Не каждый спортсмен может правильно оценить особенности соревновательной обстановки, наметить пути достижения высокого результата. У спортсмена, как уже говорилось выше, могут возникнуть паническое состояние, неуверенность в своих возможностях. Спортсмен ждет от тренера поддержки, помощи советом. Важна в этом случае, очевидно, не столько словесная стимуляция, сколько само присутствие тренера. Именно поэтому тревожность у спортсменов при секундировании их тренером меньше, чем при отсутствии его или замене (*Ханин Ю. Л., Копысов В. С.* Состояние соревнующегося спортсмена при общении с разными секундантами // Теория и практика физической культуры. 1977. № 11. С. 37–40).

Секундирование обычно осуществляется в двух формах: советов-наставлений, даваемых перед началом соревнования, и советов-подсказок, даваемых в ходе соревнования.

Советы-наставления имеют цель сформировать у спортсмена положительное отношение к предстоящему соревнованию, укрепить его уверенность в своих силах, мобилизовать его. Однако пользоваться наставлениями тренеру надо очень продуманно, не превращая их в «накачку». В противном случае наставления могут вызвать либо излишнее возбуждение спортсмена, либо торможение как реакцию на сверхсильный раздражитель, то есть вызвать либо предстартовую лихорадку, либо апатию.

На международных выступлениях, — говорит мастер спорта М., — ясно понимаешь, что нужно выиграть во что бы то ни стало. Навряд ли есть такой спортсмен, который бы не стремился к победе на любых соревнованиях. Тем не менее часто в этот момент, когда и так напряжен до предела, тебя начинают подстегивать и напоминать об ответственности выступления. Это приводит к тому, что спортсмен выходит на лед в нервозном, взвинченном состоянии, игра не клеится, игроки допускают грубые тактические и технические ошибки, теряют контроль над собой, хаотически мечутся по полю, в результате терпят поражение.

Гаврилюк В. К. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 101

Советы тренера, призывающие к осторожности, могут, с одной стороны, способствовать более продуманному, сдержанному ведению соревновательной борьбы, а с другой – вызвать у спортсмена сомнение в благоприятном итоге соревнования, сменить установку «одержать победу» на установку «не проиграть». Не следует, давая наставления, подчеркивать силу соперника, тем более не указывая конкретно, в чем состоит эта сила. Это ставит перед спортсменом новую задачу: разобраться самому, в чем силен соперник. Не обладая достаточной информацией, спортсмен может снизить вероятность достижения победы, у него может возникнуть страх перед соперником.

С другой стороны, желая вселить веру в себя, не нужно внушать спортсмену представление о слабости соперника, о легкости победы над ним. Встретив вопреки наставлению тренера достойное сопротивление, спортсмен может растеряться и проиграть борьбу.

Поэтому если тренер хочет реально помочь воспитаннику, он должен давать конкретные указания об основных сильных и слабых сторонах соперника. Но и эти сведения надо сообщать осторожно, учитывая индивидуальные особенности и опыт спортсмена.

Советы-подсказки, даваемые тренером в ходе соревновательной борьбы, тоже надо использовать осторожно, поскольку они также могут привести к отрицательному эффекту. Чаще всего это связано с тем, что подсказки не дают спортсмену сосредоточиться, отвлекают его от анализа меняющейся соревновательной ситуации, мешают самостоятельно решать соревновательные задачи. Систематическое применение подсказок делает спортсмена беспомощным, когда ему приходится выступать без тренера или когда условия соревнований не позволяют тренеру «суфлировать». Кроме того, подсказка тренера может вступать в противоречие с имеющимся у спортсмена замыслом, что создает у него внутренний мотивационный конфликт, разрешение которого при дефиците времени на принятие решения весьма затруднительно. Как правило, подсказки полезны лишь в критических ситуациях. Следует учитывать, что в пылу соревновательной борьбы спортсмен может вообще не воспринимать подсказки тренера или воспринимать их искаженно.

Выявлены индивидуальные особенности общения тренеров со спортсменами во время соревнования (*Богданова Д. Я., Доронина Л. К.* Общение тренера в условиях соревнований по спортивным играм // Вопросы психологии спорта. Л., 1975. С. 79–83). Одни тренеры ведут себя эмоционально, другие сдержанно.

Эмоциональным тренерам свойственна высокая интенсивность общения: за игру они обращаются к игрокам в среднем 61 раз. Их речь сопровождается бога-

той мимикой и жестами. По направленности общение ограничено тремя-четырьмя сильнейшими игроками команды. В обращениях к игрокам преобладает повышенный и резкий тон голоса. Содержание обращений характеризуется преобладанием технической, оценочной и организационной информации. Успокаивающие и дисциплинарные обращения встречаются редко. Среди форм обращений преобладают указания, побуждения и неодобрения (за игру они используются в среднем 36 раз), замечания. Одобрения и требования используются реже.

Эмоциональные реакции у таких тренеров носят нервозный, почти конфликтный характер и вызываются неудачными действиями игроков.

Общение сдержанных тренеров значительно отличается от общения эмоциональных коллег. Интенсивность общения составляет у них в среднем 35 обращений за игру. Их речь небогата мимикой и жестами. Тон обращения несколько повышенный, но резкий тон встречается редко. В содержании обращений часто встречается техническая, оценочная и тактическая информация. Почти отсутствуют организационные, успокаивающие и дисциплинарные обращения. В формах обращений преобладают побуждения, указания, неодобрения и замечания. Редко встречаются одобрения и почти никогда требования.

Причинами обращений наиболее часто служат реакции на технические моменты; эмоциональные реакции на неудачные действия игроков внешне почти не проявляются. Чаще всего наблюдается нормальное, спокойное проявление эмоций.

У эмоциональных тренеров интенсивность общения на соревнованиях выше, чем на тренировках, а у сдержанных тренеров — меньше, чем на тренировках (*Максаков А. Н.* Стили педагогического общения тренеров детских команд и их оптимизация: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1990).

Восприятие спортсменами замечаний и советов тренера страдает, если спортсмены находятся в состоянии эмоционального напряжения, поскольку ослабляются смысловая обработка и анализ запечатлевшейся в памяти информации.

При выступлении без секунданта (тренера) состояние тревоги повышается у спортсменов за счет возникновения дополнительных трудностей (недостаточно качественная разминка, не с кем заполнить паузы, возникающие в ходе соревнований, и т. п.). Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как из стереотипа его представлений о соревновании выпадает одна из существенных деталей. Знание того, кто будет секундировать на соревнованиях, создает у спортсмена специфическую эмоциональную преднастройку, вызывает состояние комфорта или тревоги.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований во многом отличаются от таковых во время тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, тяжело переживают его упрек. Иногда это может стать причиной поражения. Специфика общения тренера со спортсменами на соревнованиях заключается и в том, что корригирующие воздействия тренера на спортсмена в случае неблагоприятного хода борьбы последним либо с трудом, либо совсем не воспринимаются. Осознаваемость указаний тренера на качество выполнения тактических и технических приемов колеблется от 25 до 44% случаев (*Рыжкина Ю. Е.* Экспериментальное

исследование внушаемости и внушающих воздействий в экстремальных условиях деятельности (по материалам изучения соревновательной деятельности в спорте): Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1977).

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований большее внимание. Однако заботливость может быть воспринято спортсменом неадекватно. Во-первых, она может быть расценена как выражение чувства жалости к нему, и спортсмен начинает судить о трудности своего положения. Во-вторых, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя («Ведь раньше этого не было!»). В результате спортсмен может на будущее сделать неправильные выводы и начнет злоупотреблять этим, думая, что тренер должен относиться к нему мягко и нетребовательно. В итоге это приведет к снижению дисциплины.

При секундировании тренер не должен обнаруживать перед спортсменом свое эмоциональное состояние (ведь для тренеров харатерны те же предстартовые состояния, что и для спортсменов), имеющиеся сомнения, неуверенность в исходе спортивного соревнования. Следует иметь в виду, что эмоции обладают заразительностью, передаются от тренера к спортсмену. Иногда сам тренер индуцирует свое эмоциональное состояние и свою неуверенность спортсмену, даже не подозревая об этом.

19.9. Общение тренера со спортсменами, имеющими разный социометрический статус

По данным А. Н. Максакова (см. ссылку выше), направленность и интенсивность обращений тренера к игрокам юношеских команд во многом зависят от статуса игрока в команде. На тренировочных занятиях и во время соревнований интенсивность обращений к лидеру была наиболее высокой, ниже — к игрокам со средним статусом и очень низкой — к аутсайдерам. Во время соревнований интенсивность обращений к лидерам повышается.

Воздействие на игроков повышенным тоном речи используется реже по отношению к лидерам, чаще — к аутсайдерам. При этом на тренировочных занятиях количество таких воздействий возрастает, причем опять-таки в большей степени на лидеров.

В общении тренера с лидерами преобладает контролирующая форма общения, с игроками среднего статуса — стимулирующая, а с аутсайдерами — стимулирующая, контролирующая и организующая формы. С учетом всех категорий обращений их наименьшее количество достается аутсайдерам, а наибольшее — игрокам со средним статусом.

Таким образом, основное внимание тренеры уделяют лидерам и игрокам со средним статусом. Наименее благоприятное общение спортсменов с тренером — у социометрических аутсайдеров.

ГЛАВА 20

Психология конфликтов в спортивных коллективах

20.1. Конфликтные ситуации и конфликты

Следует различать конфликтные ситуации и конфликты. Конфликтная ситуация — это возникновение разногласий, то есть столкновение желаний, мнений, интересов. Конфликтная ситуация бывает при дискуссии, споре, отстаивании своих интересов. Спор — это такая дискуссия, когда ее участники не просто обсуждают проблему, а «кровно» заинтересованы в ее решении в свою пользу при несогласии другой стороны. Однако для спора, как и для дискуссии, характерными являются уважение сторон друг к другу, проявление ими такта.

В конфликтной ситуации нужно придерживаться нескольких правил:

- ограничивать предмета спора; неопределенность и переход от конкретного вопроса к общему затрудняют достижение согласия;
- учитывать уровень знаний, компетентности в данном вопросе противоположной стороны; при большой разнице в уровне компетентности (например, между тренером и неопытным учеником) спор или дискуссия будут малопродуктивными, а при упрямстве некомпетентного спорщика могут перерасти в конфликт;
- учитывать степень эмоциональной возбудимости, выдержанности противоположной стороны; если участники спора эмоционально легковозбудимы, обладают упрямством, спор неизбежно перерастет в конфликт;
- контролировать ситуацию, чтобы в пылу спора не перейти на оценку личностных качеств друг друга.

При несоблюдении этих правил спор перерастает в конфликт. *Конфликт* — это отрицательные взаимные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений; это отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия между людьми.

Таким образом, любой конфликт отражает столкновение интересов, мнений, но не всякое столкновение позиций и противоборство мнений, желаний является конфликтом. Несмотря на эмоциональный заряд дискуссии или спора, они могут не переходить в конфликт, если обе стороны, стремясь к поиску истины, рассматривают суть вопроса, а не выясняют, «кто есть кто». Конечно, в любом обсуждении скрыта искра конфликта, но чтобы «из искры возгорелось пламя», нужны определенные условия.

20.2. Фазы развития конфликта

Выделяют две фазы развития конфликта: конструктивную и деструктивную.

Для *конструктивной фазы* характерна неудовлетворенность собой, оппонентом, беседой, совместной деятельностью. Она проявляется, с одной стороны, в стиле ведения разговора: повышенный эмоциональный тон речи, упреки, оправдания, игнорирование реакции партнера; с другой — в неречевых характеристиках поведения: уход от разговора, прекращение совместной деятельности или ее нарушение, замешательство, внезапное увеличение дистанции с партнером по общению, принятие закрытой позы, отведение взгляда, неестественность мимики и жестикуляции.

При этом беседа остается в рамках делового обсуждения, разногласия не принимают необратимого характера, оппоненты контролируют себя.

Деструктивная фаза конфликта начинается, когда взаимная неудовлетворенность оппонентов друг другом, способами решения вопроса, результатами совместной деятельности превышает некий критический порог и совместная деятельность или общение становятся неконтролируемыми.

Эта фаза может иметь две стадии. Первая психологически характеризуется стремлением завысить свои возможности и занизить возможности оппонента, самоутвердиться за его счет. Она связана также с необоснованностью критических замечаний, с пренебрежительными репликами, взглядами, жестами в сторону оппонента. Эти реакции воспринимаются последним как личное оскорбление и вызывают противодействие, то есть ответное конфликтное поведение.

Конфликтное поведение учеников выражается в действиях и поступках, направленных на то, чтобы из чувства протеста прямо или косвенно препятствовать достижению тренером своей цели и намерений. Упорство тренера в осуществлении своих намерений вызывает еще большее сопротивление спортсмена в виде разных форм протеста и непослушания. Если тренер не меняет свою тактику взаимоотношений с учеником, то такие столкновения становятся систематическими, а негативизм ученика — все более упорным. Возникает уже не острый, а хронический конфликт, переходящий во вторую стадию деструктивной фазы.

Эта стадия, недопустимая во взаимоотношениях тренера с учениками, характеризуется повышением активности оппонентов при резком ослаблении самоконтроля, нарушением восприятия реакций партнера вплоть до полного искажения смысла его слов и жестов, уходом от предмета спора и переходом на личности и оскорбления. На этой стадии конфликтующие стороны уже не могут самостоятельно вернуться к конструктивному обсуждению проблемы. Процесс становится неуправляемым и необратимым. Остается только одно — расстаться.

20.3. Причины и условия возникновения конфликта тренера со спортсменами

Основными причинами возникновения конфликтов тренера со спортсменами являются невыполнение спортсменами планов тренировок, низкий уровень развития у спортсменов волевой сферы, проявление ими отрицательных свойств личности, завышенный уровень притязаний, неподчиняемость спортсменов, расхож-

дение взглядов на методику тренировки (*Бабушкин Г. Д.* Психология труда тренера по спорту. Омск, 1985).

Часто причина конфликта тренера со спортсменами не лежит на поверхности, поэтому остается для тренера непонятной.

Причины конфликтов с детьми и подростками:

1) смысловой барьер, возникающий в связи с тем, что ребенок иначе смотрит на некоторые события (он, например, иначе относится к драке), или потому, что требование тренера кажется ученику придиркой, насмешкой или выражается в грубой форме;
2) требование тренера кажется ребенку непосильным или что для его выполнения нет условий;
3) неправильное мнение ученика о негативном отношении к нему тренера, связанное с несколькими необоснованными замечаниями последнего; это определяет соответствующую негативную установку на то, что говорит тренер (даже справедливое замечание воспринимается спортсменом как придирка; то же требование, исходящее от другого человека, он будет беспрекословно выполнять).

Наличие у подростков завышенной самооценки при низких оценках тренерами их возможностей и личностных свойств тоже приводит к недовольству и конфликтному поведению.

К субъективным условиям возникновения конфликтов можно отнести следующие типичные искажения восприятия партнера по общению в конфликтной ситуации.

1. «Иллюзия собственного благородства», когда мы считаем, что являемся жертвой злобного противника и с точки зрения морали сами ведем себя образцово. В большинстве случаев обе конфликтующие стороны уверены в своей правоте, в готовности разрешить конфликт и убеждены, что все дело в оппоненте, который этого не хочет.
2. «Поиск соломинки в глазу другого». Тренер, конфликтующий с учеником, как правило, в деталях рассказывает, как тот грубо разговаривал, держал руки в карманах, ехидно улыбался. Он замечает малейшие нюансы в поведении ученика. А на вопрос: «А как вели себя вы?» — нередко возмущенно отвечает: «А при чем здесь я? Ведь мы разбираем поведение ученика». Хотя своим поведением тренер может либо успокоить спортсмена, либо спровоцировать его на еще более грубые нарушения дисциплины.
3. «Двойная этика». Человеку свойственно приукрашивать собственное поведение даже перед самим собой. Собственные действия мы стараемся представить как разумные, уважительные по отношению к оппоненту, а чужие — как недопустимые, нечестные.
4. «Все ясно». Нередко обе стороны упрощают ситуацию конфликта, преследуя цель представить собственные действия правильными, а вот действия оппонента непозволительными, неадекватными ситуации.

В качестве субъективных предпосылок конфликта может иметь значение, например, несовпадение темпераментных особенностей тренера и учащегося. Если

тренер подвижен и решителен, то его раздражает основательный и медлительный ученик, и наоборот, если тренер сам основателен и нетороплив, то его раздражает поспешность и торопливость ученика.

Конфликтность как черта личности тоже имеет значение для легкости возникновения конфликтов. Она базируется на более частных особенностях личности: обидчивости, вспыльчивости бескомпромиссности, подозрительности. Вклад каждого из этих свойств в конфликтность человека может быть различным, в связи с чем и выделяют типы конфликтных личностей.

***

У тренеров могут возникать конфликты с родителями учеников. Основными причинами этих конфликтов являются расхождения в понимании родителями роли и сущности спорта и плохая успеваемость детей в школе.

20.4. Типы конфликтных личностей

Ф. М. Бородкин и Н. М. Коряк выделили конфликтные личности демонстративного, ригидного, неуправляемого, сверхточного и целенаправленного типов.

Демонстративный тип конфликтной личности хочет быть в центре внимания, любит выглядеть хорошо в глазах других. Его отношение к людям определяется тем, как те относятся к нему. Не уходит от конфликтов, в ситуации спора чувствует себя неплохо. Часто оказывается зачинщиком споров, но таковым себя не считает. Эмоциональное поведение у него преобладает над рациональным.

Ригидный тип конфликтной личности подозрителен, обладает завышенной самооценкой, постоянно требует подтверждения собственной значимости. Выражение почтения со стороны окружающих воспринимает как должное. Болезненно обидчив, повышенно чувствителен к несправедливости. Прямолинеен и негибок в поведении, часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств. Не очень считается с мнением окружающих, с большим трудом принимает во внимание чужую точку зрения.

Неуправляемый тип конфликтной личности импульсивен, недостаточно контролирует себя. Поведение его вызывающе агрессивно, плохо предсказуемо. Часто в запале не обращает внимания на общепринятые нормы. Постоянно требует подтверждения своей значимости, обладает завышенной самооценкой. В неудачах обвиняет других. Из прошлого опыта извлекает мало пользы для будущего.

Сверхточный тип конфликтной личности скрупулезно относится к работе, предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, причем в такой форме, что другим кажется, что он придирается. Обладает повышенной тревожностью, придает излишнее значение замечаниям окружающих, переживает свои неудачи и просчеты, расплачиваясь за них бессонницей, головной болью. Неожиданно порывает отношения с друзьями, знакомыми, потому что ему кажется, что его обидели.

Целенаправленный тип конфликтной личности рассматривает конфликт как средство достижения своих целей. Он часто выступает активной стороной в развязывании конфликтов, причем действует в конфликте рационально, просчитывает варианты, оценивает позиции сторон. Хорошо владеет техникой общения в «горячем» споре.

20.5. Типы поведения в конфликте

При общении в конфликтных ситуациях выделяют три типа поведения, в соответствии с которыми людей делят на «практиков», «собеседников» и «мыслителей».

«Практики» руководствуются правилом: нападение — лучшая защита, «собеседники» считают, что лучше плохой мир, чем хорошая война, а «мыслители», не признавая своего поражения, рассуждают так: «Пускай думает, что он победил».

«Собеседникам» свойственна общительность, поэтому они чувствительны к изменениям настроения партнера по общению и своевременно пытаются сгладить возникшее недоразумение, снять напряженность в отношениях, стараются не затрагивать глубинные чувства собеседника.

«Практик» в силу действенности своих побуждений, стремясь обязательно добиться нужного ему результата, склонен недооценивать последствия конфликта. Он не чувствителен к недомолвкам: если у него возникает конфликт с собеседником, то это значит, что речь идет о принципиальных для него противоречиях.

«Мыслитель» более осторожен в действиях, он больше продумывает логику своего поведения, выстраивает сложную систему доказательств собственной правоты и неправоты оппонента. В широком кругу общения более дистантен в отношениях, Поэтому ему сложнее попасть в конфликтную ситуацию, зато глубина конфликта и степень включенности в него у «мыслителя» будут большими.

20.6. Типы отношения тренеров к конфликтам

1. *Стремление уйти от конфликта.* Тренер ведет себя так, будто ничего не случилось. Конфликт он замечает, но уходит от решения вопроса, пускает ситуацию на самотек, не нарушая видимого благополучия, не осложняя собственную жизнь. Тренер подобен страусу, спрятавшему голову в песок. В такой ситуации резко возрастают нарушения спортсменами дисциплины. Неразрешенный конфликт разрушает спортивный коллектив.
2. *Реалистическое отношение к действительности.* Тренер понимает конфликтность ситуации, но предпочитает приспособиться к требованиям спортсменов, идет на поводу у них, стремясь смягчить конфликтные отношения уговорами, увещеваниями. Он ведет себя так, чтобы, с одной стороны, не будоражить тренерский коллектив и администрацию спортивной школы, а с другой — не испортить отношения со спортсменами. Но это приводит к тому, что ученики перестают уважать тренера.
3. *Активное отношение к случившемуся.* Тренер признает наличие конфликта, не скрывает его от коллег и руководства. Он не игнорирует случившееся и не пытается угодить «и нашим, и вашим», а действует в соответствии с собственными моральными принципами. Однако он пренебрегает индивидуальными особенностями конфликтующих с ним спортсменов, не учитывает ситуацию в команде, не выясняет причин конфликта. Такой тренер нередко добивается внешнего благополучия, прекращения ссоры и нарушений дисциплины, но делает это авторитарно, вызывая часто устойчивую неприязнь к себе.

4. *Творческое отношение к конфликту.* Тренер ведет себя в соответствии с ситуацией. Он сознательно и целеустремленно, с учетом всех сопутствующих обстоятельств, находит выход из конфликтной ситуации. Не выяснив мотивы поступка учеников, не принимает скороспелых решений.

20.7. Исходы конфликтных ситуаций

Исходы конфликтных ситуаций могут быть разными: предупреждение конфликта, уход от конфликта, его сглаживание, приход к компромиссу, возникновение конфронтации, принуждение, признание своей ошибки.

Предупреждение конфликта тренера с учащимися зависит главным образом от самого тренера. Прежде всего при возникновении конфликтной ситуации он не должен допускать предпосылок со своей стороны для развития конфликта: ему следует говорить с учеником спокойно и, изменяя его отношение к чему-либо (например, к драке, понятию чести, честности и т. п.), убеждать, а не приказывать. Тренер должен позаботиться об условиях, при которых его требование может быть выполнено. Нецелесообразно предъявлять требования слишком часто, а приказную форму их выражения по возможности лучше сменить на другую форму воздействия. Например, требование тренера в форме вопроса («Ты сделал дома то, что я тебе говорил прошлый раз?») воспринимается учениками уже как форма контроля. Можно выразить требование в форме утверждения, убеждения в том, что спортсмен, конечно же, выполнил то, что ему говорили.

Опытные тренеры для предупреждения конфликтов проводят индивидуальные беседы с учениками, в ходе которых выясняют их позицию и разъясняют свою. При этом тренеру нужно:

1) проявлять внимание к спортсмену, уважительное отношение, сочувствие, терпимость к его слабостям, выдержку, спокойный тон;
2) строить фразы так, чтобы они вызывали нейтральную или положительную реакцию со стороны спортсмена;
3) во время разговора постоянно поддерживать с учеником обратную связь, смотреть ему в глаза, следить за изменением у него позы, мимики;
4) чуть затягивать темп беседы, если ученик взволнован или говорит излишне быстро;
5) попытаться мысленно поставить себя на место ученика и понять, какие события привели его в это состояние;
6) дать ученику выговориться, не перебивать и не пытаться перекричать его;
7) уменьшить социальную дистанцию, приблизиться и наклониться к нему, коснуться его, улыбнуться;
8) подчеркнуть общность цели, интересов, показать спортсмену заинтересованность в решении его проблемы;
9) подчеркнуть лучшие качества спортсмена, которые помогут ему самому преодолеть конфликтную ситуацию, справиться со своим состоянием.

Однако не во всех случаях конфликт можно предупредить. Обоснованное недовольство тренера, его обида на учащихся, которую он не смог сдержать, или же

нежелание спортсмена понять необходимость требований тренера приводят к межличностному конфликту.

Тогда у тренера возникает новая задача — погасить возникший конфликт, не дать ему перейти в затяжной, хронический.

Уход от конфликта как способ разрешения конфликтной ситуации — это уход от разрешения возникшего противоречия, который объясняется недостатком времени, неуместностью, несвоевременностью спора и т. д. Этот способ следует использовать тренерам, чтобы довести тренировочное занятие до конца. Однако такой исход — это просто откладывание разрешения конфликтной ситуации. Обвиняемая сторона избегает открытого столкновения, дает противоположной стороне «остыть», ослабить психическое напряжение, обдумать свои претензии. В результате подчас появляется надежда, что со временем все само собой утрясется. Однако при появлении нового повода конфликт вспыхивает опять.

Уход от конфликта более всего свойствен «мыслителям», которые не всегда готовы с ходу разрешать сложные ситуации. Им необходимо время для продумывания причин и способов разрешения конфликтной ситуации. Тактика ухода достаточно часто применяется и «собеседниками», так как главным для них является сотрудничество при любых обстоятельствах, а на конфликт они идут только в крайних случаях.

Сглаживание конфликта — это согласие с претензиями, но «только на данный момент». Обвиняемый старается таким способом успокоить противоположную сторону, снять эмоциональное возбуждение. Он говорит, что его не так поняли, что нет особых причин для конфликта, что ему помешали неожиданно появившиеся новые обстоятельства. Однако это не значит, что он принял претензии и осознал суть конфликта. Просто в данный момент он проявляет согласие, лояльность.

Сглаживание не может бесконечно спасать положение, но используемое редко и по разным поводам позволяет снять в данный момент напряженность в отношениях. Однако через некоторое время маневр обвиняемого обнаружится и на него снова посыпятся упреки: «Обещал, но снова все то же самое». Эта тактика плоха, она может подорвать доверие партнера по общению. Более всего она присуща «собеседникам».

Компромисс — это принятие наиболее приемлемого для обеих сторон решения путем открытого обсуждения мнений и позиций. Компромисс исключает принуждение в одностороннем порядке к одному-единственному варианту решения, а также откладывание разрешения конфликта. Его преимущество состоит во взаимной равности прав и обязанностей, принятых каждой стороной добровольно, и открытости претензий друг к другу.

Конфронтация — это жесткое противостояние сторон, когда ни одна из них не принимает позицию другой. Опасность конфронтации в том, что партнеры могут перейти на личные оскорбления, когда все разумные доводы оказываются исчерпанными. Несмотря на то что такой исход конфликтной ситуации является неблагоприятным, он позволяет партнерам увидеть сильные и слабые стороны друг друга, понять причины претензий противоположной стороны («Значит, и в моей позиции не все гладко»). Конфронтация заставляет думать, сомневаться, искать новые пути выхода из тупика.

Часто конфронтация возникает при переоценке себя и недооценке партнера по общению, что характерно для эгоцентристов. «Кажется, говоришь очевидные истины, а он не понимает!» — возмущается тренер. Однако он не учитывает того, что очевидной вещь может быть только для него, у спортсмена же на этот счет другая точка зрения и высказанная тренером позиция противоречит его интересам, установкам, привычкам, обычаям.

Принуждение — это тактика прямолинейного навязывания ученикам того варианта решения, который устраивает тренера. Принуждение быстро и решительно устраняет причины недовольства тренера, но в то же время оно является самым неблагоприятным исходом для сохранения хороших отношений между ним и учениками.

Признание своей ошибки или неправоты. Если причиной конфликта явилось неправильное поведение самого тренера, его ошибочное утверждение, вызвавшее несогласие учеников, то разрешить конфликт можно признанием своей ошибки.

Рассмотренные исходы конфликтных ситуаций и конфликтов по-разному влияют как на настроение партнеров по общению, так и на устойчивость их отношений. В этом смысле наиболее эффективным является предупреждение конфликтов, но и такие исходы, как признание ошибки, сглаживание и компромисс, тоже благоприятны. Сглаживание снимает отрицательные переживания у одного или обоих участников конфликта, а компромисс стимулирует равноправное сотрудничество, тем самым укрепляя межличностные отношения. Уход от конфликта как пассивный исход может демонстрировать равнодушие одного из партнеров по общению, а если он используется обеими сторонами, то можно говорить о взаимном равнодушии в отношениях. Естественно, это не способствует успешности той спортивной деятельности, где требуются сплоченность, моральная поддержка.

Конфронтация и принуждение отрицательно влияют на эмоциональное состояние и устойчивость отношений между тренером и спортсменами. Рано или поздно конфронтация приводит к разрыву отношений между конфликтующими сторонами (ученик вынужден перейти к другому тренеру или юный спортсмен бросает занятия в спортивной школе и т. д.).

Некоторые тренеры пытаются разрешить конфликты с учениками с помощью администрации спортивной школы, классного руководителя, родителей. Это, однако, мало что дает, скорее приводит к потере престижа тренера в глазах ученика. Разрешение конфликта через применение различных санкций не очень эффективно, хотя и является основным в педагогической практике тренеров, однако и пренебрегать этим способом тоже не следует (при этом ни в коем случае не следует использовать угрозы, высмеивания).

Ошибка многих тренеров и состоит в том, что они считают конфликт устраненным, если его внешнее проявление у ученика после принуждения исчезло. В действительности же, заставив ученика выполнить свое распоряжение, тренер не устранил причину конфликта, а перевел его в другую, скрытую форму.

По данным Г. Д. Бабушкина, конфликты тренеров со спортсменами чаще всего улаживаются; спортсмен и тренер осознают свою вину и у них складываются хорошие отношения. Но бывает и так, что спортсмен осознает свою вину, но за-

мыкается в себе и у него с тренером остаются чисто деловые отношения. Нередки случаи, когда спортсмены уходят от тренера (это чаще происходит в игровых видах спорта и единоборствах).

20.8. Основные правила поведения тренера в конфликтной ситуации

Для того чтобы погасить конфликт между учениками, тренер должен соблюдать следующие правила:

- не расширять предмет ссоры, причину недовольства. Часто высказываемые тренером претензии к спортсменам расплывчаты, неконкретны. Тренер, например, говорит ученику: «Что-то ты плохо стал относиться к тренировкам». При такой формулировке претензии ученику остается только гадать, в чем проявляется это его плохое отношение;
- соблюдать «правило сокращения числа претензий за один раз». Одновременное высказывание ученику многих претензий создаст у него впечатление виновности во всем, что происходит вокруг, и он начнет оправдываться даже в том, в чем его не обвиняют. В результате у ученика возникнет раздражение («На вас ничем не угодишь», «Если я вам не нравлюсь, могу и уйти: не больно-то и хотелось заниматься в вашей спортивной секции!»);
- справедливо, непредвзято относиться к инициатору конфликта. Всякий межличностный конфликт начинается с того, что появляется спортсмен, чем-то недовольный. Раз спортсмен выступает с несогласием, с обидами, претензиями, значит, он ожидает, что другая сторона прислушается к нему и изменит свое поведение. Тренеру следует выработать у себя установку, что ученик всегда имеет какие-то основания для жалобы, недовольства и высказывает их не ради удовольствия (если, конечно, он не склочник), а потому, что его что-то тяготит, заставляет переживать, мучиться. Поэтому тренеру не следует сразу же отмахиваться от высказываемых спортсменами претензий, тем более упрекать и ругать жалобщиков — их нужно спокойно и внимательно выслушать и попытаться понять;
- проявлять эмоциональную выдержку. Нередко к конфликту приводит слишком эмоциональный тон разговора тренера с учениками. Категоричность, безапелляционность высказываний, повышенный тон, наступательность без выбора выражений создают у учеников напряженное эмоциональное состояние. Естественно, что бестактность, а порой и грубость тренера вызовут ответную реакцию у спортсменов: как говорится, «посеешь ветер, пожнешь бурю». Но при этом цель тренером достигнута не будет. Поэтому он должен сдерживать свои эмоции и тем более не переводить деловой конфликт на личностный уровень, не затрагивать чувство собственного достоинства своих учеников;
- формулировать позитивный выход из конфликтной ситуации. В случае предъявления спортсменам претензий и возникновения на этой почве конфликтной ситуации тренер должен предложить способ ее разрешения,

устранения причины, вызвавшей разногласия или недовольство одной из сторон. Это может быть сделано в форме частичной уступки, смягчения требований.

20.9. Управление конфликтами

Часто на тренировках конфликты возникают между юными спортсменами из-за нехватки спортивного инвентаря, завладения спортивной площадкой, по поводу правильности забитого мяча и т. п. Мальчики часто выясняют конфликтные отношения посредством прямой физической агрессии (отнимают предмет спора, дерутся), в то время как девочки — посредством бойкота, споров. Они более злопамятны и чаще используют косвенную вербальную агрессию («наговаривают» друг на друга).

Тренер должен вмешаться в этот конфликт и прекратить его. Для этого существует несколько способов:

- устранить реальный предмет спора (например, мяч для игры);
- привлечь в качестве арбитра незаинтересованное лицо, выяснив готовность конфликтующих сторон подчиниться его решению;
- целенаправленно и последовательно сократить количество конфликтующих участников;
- создать условия, при которых конфликтующие стороны не могли бы вступить в непосредственное взаимодействие (драку);
- выяснить у конфликтующих, как бы они сами разрешили данный конфликт, попытаться изменить их представление о конфликте (придать предмету конфликта меньшую значимость; показать негативные стороны конфликта и его последствий для самих конфликтующих, для людей, мнением которых они дорожат; показать, как данный конфликт выглядит со стороны);
- изменить отношение одного конфликтующего к другому (уменьшить роль в конфликте противоположной стороны);
- убедить в необходимости уступки другому ученику: «Ты мальчик, поэтому должен, как джентльмен, уступить девочке»;
- попытаться представить причину конфликта в юмористическом или гротескно-сатирическом виде.

Конфликты в командах опытных спортсменов имеют другую природу. Наличие умеренно выраженных конфликтов чаще всего свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, на достижение цели, чем на межличностные отношения. Эти «здоровые» конфликты обычно характерны для команд, выступающих успешно. Задача тренера — не бояться таких конфликтов, а разобраться вместе с командой в сути конфликта и найти пути его разрешения.

ГЛАВА 21

Психология деятельности спортивных судей

Важными действующими лицами в спорте являются спортивные судьи. Считается, что они должны быть не только бесстрастными регистраторами хода игры и нарушения правил, но и воспитателями игроков. На них порой лежит колоссальная ответственность в определении победителя не только в отдельной встрече, но и всего первенства. От них во многом зависит зрелищность матча. Можно, например, бесконечными свистками при любом столкновении игроков раздробить течение футбольного матча на короткие фрагменты, отчего он перестает иметь какое-то тактическое очертание.

В игровых видах спорта к судьям высказываются постоянные претензии. Проведенный в 70-х годах прошлого века опрос тренеров и игроков по волейболу показал, что претензии к судьям имеют 100% первых и 75% вторых, причем как из команд призеров, так и из команд-аутсайдеров. И не случайно деятельность судей постоянно сопровождается скандалами, протестами команд, разборами в прессе. Особенно это касается судей по футболу и хоккею. Судей постоянно обвиняют в предвзятости судейства, в нечестности. Конечно, исключить этого нельзя, и многие матчи, например по футболу, дают основание для такого мнения. Однако это общественное мнение является для них психологическим прессом, которое усугубляет их психическое состояние.

Обвиняя судей в ошибках, мало задумываются над тем, что может видеть и помнить судья, который находится в таких же стрессовых условиях, как и игроки и тренеры.

Известен, например, случай, когда на первенстве мира по футболу судья предъявил игроку в одном матче три желтые карточки и лишь после этого удалил игрока с поля (хотя по правилам игрок удаляется после второй желтой карточки). Нередки случаи, когда судья не видит, что мяч пересек линию ворот, и не засчитывает очевидный для зрителей гол. Постоянные претензии возникают к судьям в теннисе и волейболе по поводу того, попал мяч в площадку или нет.

Но мало кто при этом задумывается над тем, а может ли судья при громадной скорости полета мяча точно зафиксировать место соприкосновения его с площадкой, позволяет ли ему это сделать разрешающая способность зрения и нервной системы? Теннисисты дали ответ на этот вопрос, введя в помощники судьям прибор, фиксирующий место падения мяча на корт. Это помогает решить многие спорные вопросы и снижает нервно-эмоциональное напряжение судей и игроков.

21.1. Мотивация спортивного судейства

В спортивное судейство приходят в основном спортсмены, не добившиеся высоких спортивных результатов (в абсолютном большинстве это спортсмены, имевшие первый спортивный разряд, но есть и те, кто имел звание мастера спорта, причем от республиканской до международной категории их количество увеличивается). Очевидно, из-за несложившейся спортивной карьеры они таким путем стремятся завоевать высокий статус в иной сфере спортивной деятельности. С другой стороны, эти данные свидетельствуют о том, что для квалифицированного судейства нужен достаточный опыт занятий данным видом спорта.

Наряду с этим играет роль и нежелание уходить из той среды, в которой люди пребывали долгие годы. Ведь судьи высокого уровня, как и спортсмены, имеют возможность ездить в разные города и страны. Кроме того, они получают материальное поощрение.

Опрос спортсменов высокого класса на предмет того, почему они не хотят быть спортивными судьями, выявил, что причина чаще всего одна: они за время своей спортивной карьеры так устали от спорта, что продолжать карьеру в роли судьи им уже не хочется, хотя они и признают, что в нюансах игры они разбираются больше, чем игроки более низкого класса. Очевидно, что играет роль и сознание того, что выполнение роли судьи не повысит их социальный статус в избранном ими виде спорта.

21.2. Нервно-эмоциональное напряжение у судей

В исследовании болгарских психологов (*Първанов Б., Такев Ал., Аджаров Г.* Исследование деятельности футбольных судей // Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Симпозиум IV. Психологические вопросы обучения, спортивной тренировки и соревнований. М., 1970. С. 22–25) было выявлено, что у футбольных судей в стартовом состоянии наблюдается значительная активизация психической деятельности: повышается быстрота зрительно-двигательных реакций, увеличиваются тремор, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются игровые ситуации. После матча наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

По данным А. И. Горбачева (Изучение психического напряжения у судей во время проведения игр по волейболу // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. Л., 1974. С. 70–80), степень мобилизации судей перед матчем зависела от сложности предстоящего матча и от того, в качестве первого (главного) или второго (помощника) судьи они будут участвовать в матче. Так, у первых судей частота сердечных сокращений перед сложным матчем равнялась 84 уд./мин, а у вторых судей – 75 уд./мин. Время простой и сложной зрительно-моторной реакции перед важной игрой было короче, чем перед простой игрой.

И. Б. Темкин изучал сдвиги некоторых физиологических показателей у опытных судей республиканской категории (стаж более 15 лет) по волейболу. После игры у судей было отмечено увеличение частоты сердечных сокращений в среднем на 21,4 уд./мин, повышение максимального артериального давления, уменьшение времени задержки дыхания, увеличение времени реакции. Величина этих

сдвигов зависела от сложности и продолжительности матча по волейболу. Это согласуется с данными, полученными А. И. Горбачевым (табл. 21.1).

Таблица 21.1

Наличие чувства усталости у судей после проведения матча по волейболу

Судейская категория	Количество случаев в процентах, когда усталость		
	испытывается после любой игры	испытывается только после тяжелой игры	не испытывается
Всесоюзная и международная	53	30	17
Республиканская	50	23	27
Первая	40	25	35

Чем выше категория судей и, следовательно, большая их ответственность в связи с рангом соревнований, которые они обслуживают, тем чаще они испытывают усталость. Кроме того, они чаще выступают в роли первых судей, неся на себе большую ответственность за исход матча, чем их помощники. Наконец, судьи высшей категории имеют не только больший стаж судейства, но и возраст. Некоторые из судей отмечают, что после игры у них наблюдается не только умственное, но и физическое утомление, сопровождающееся потерей в весе.

О напряженности судей свидетельствуют и телеметрические измерения частоты сердечных сокращений во время судейства (рис. 21.1).

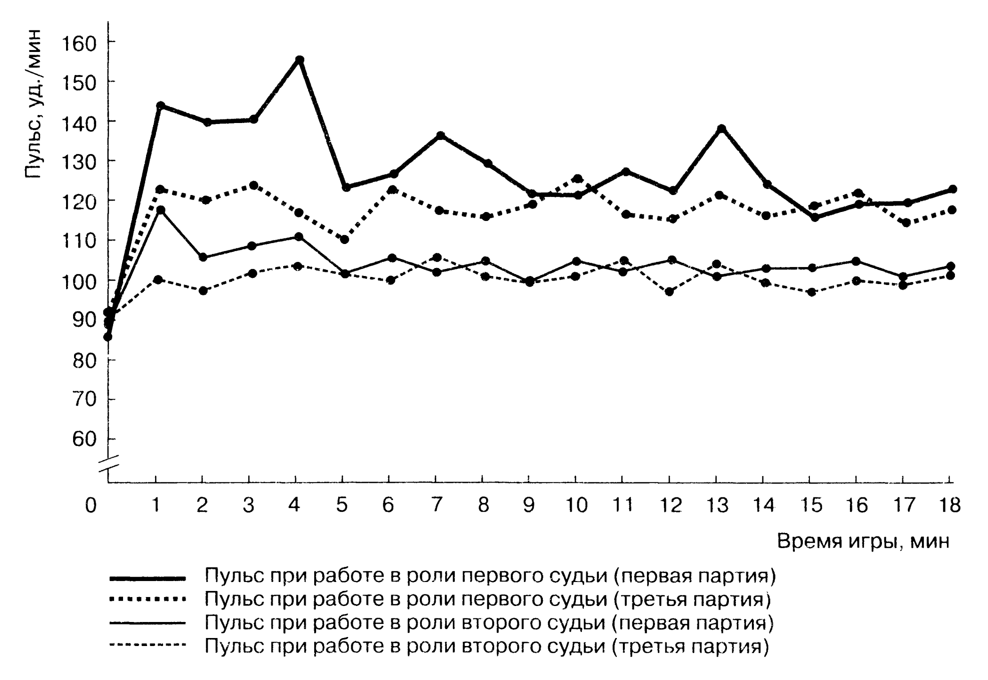


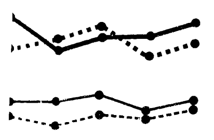
Рис. 21.1. Изменение частоты сердечных сокращений во время проведения матчей у судьи П.

олейболу. Это
).

Таблица 21.1
олейболу

галость	
испытывается	
17	
27	
35	

тветственность
ще они испыты-
дей, неся на се-
Наконец, судьи
и возраст. Неко-
только умствен-
есе.
измерения час-



4 15 16 17 18
Время игры, мин

я матчей у судьи П.

Если судья был в роли первого, то частота сердечных сокращений у него была выше, чем у второго судьи, то есть его помощника. Максимальная частота пульса при судействе сложных игр достигала у первого судьи 150 уд./мин, у второго — 125 уд./мин, при судействе простой игры — соответственно 118 и 93 уд./мин. Таким образом, во время судейства сложных игр частота сердечных сокращений увеличивается у судей на 70–80%, а при судействе простых игр — только на 25–40%.

Различия в реакции судей на проведение сложных и простых игр выявлены и по показателям времени простой и сложной зрительно-моторной реакции: после сложных игр оно возрастало, а после простых игр снижалось. После сложных игр ошибочных реакций у судей было в два раза больше, чем после простых игр.

Большие требования во время матча проявляются к вниманию судей (табл. 21.2). Именно напряженное внимание, необходимость его быстрого переключения и распределения являются одними из главных причин психического утомления судей.

Таблица 21.2

Особенности концентрации внимания судей в различные моменты игры

Судейская категория	Концентрация внимания (процент случаев)			
	в течение всей игры	в конце каждой партии	в решающей партии	в начале встречи
Всесоюзная и международная	40	36	8	16
Республиканская	41	54	5	–
Первая	40	45	5	10

Только 40% судей пытаются (или в состоянии) распределять интенсивность внимания в течение всей игры. Остальные концентрируют внимание лишь на определенных этапах матча. Отличает судей высшей катеогории от судей республиканской и первой категорий более частая концентрация внимания в первой партии. Это свидетельствует о большем их опыте, так как в начале матча они дают понять игрокам свою трактовку правил. Более рационально у судей Всесоюзной и междунарожной категорий и распределение внимания (табл. 21.3).

Таблица 21.3

Сектор площадки, который судья держит в поле зрения

Судейская категория	Держит под контролем (процент случаев)	
	всю площадку	участок, где находится мяч
Всесоюзная и международная	29	71
Республиканская	28	72
Первая	34	66

Они несколько реже пытаются охватить вниманием всю площадку, фиксируя его в основном на том участке, где находится мяч, что приводит и к более четкому судейству.

21.3. Психологические особенности спортивных судей

М. А. Кузьмин (Психологические факторы успешности судейской деятельности в футболе // Психологические основы педагогической деятельности. Материалы 29-й научной конференции СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2002. С. 51–54) выявил некоторые психологические особенности футбольных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая эргичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости перерабатывания информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Косвенно эти данные подтверждаются исследованием А. И. Горбачева (*Горбачев А. И., Ильин Е. П.* К обоснованию мотивов занятий судейством // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975. С. 42–47), в котором показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом какое высшее образование имеют судьи — физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет.

По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

21.4. Стили спортивного судейства

Часото приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают пенальти, другие — нет, одни фиксируют ошибку у волейболиста при приеме мяча, другие — нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства — это имеющийся у судьи почерк, связанный прежде всего с пониманием (трактовкой) правил и техники игры. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят игроки, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по

которым судья принимает по своему усмотрению. В исследовании А. И. Горбачева (Некоторые социально-психологические аспекты судейства игры в волейбол // Психологические основы физического воспитания и спорта. Л., 1972. С. 118–126) было выявлено, что чем более высокую категорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения игроками технических приемов. Так, «жесткое» судейство было у 62% судей всесоюзной и международной категорий, у 40% судей республиканской категории и у 25% судей первой категорий. «Мягкое» судейство было соответственно у 38, 60 и 75% судей.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и игроков.

Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям игроков и часто их наказывают. Судьи республиканской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и игроков, и тренеров (но чаще игроков). Судьи же всесоюзной и международной категорий наказывают игроков и тренеров реже, чем судьи республиканской категории, и одинаково часто — и тех и других (табл. 21.4).

Таблица 21.4

Реакция судей на замечания тренеров и игроков

Судейская категория	Поведение судей при замечаниях (процент случаев)					
	тренеров			игроков		
	Не реагируют	Наказывают	Прислушиваются	Не реагируют	Наказывают	Прислушиваются
Всесоюзная и международная	44	40	16	41	43	16
Республиканская	33	54	13	23	72	5
Первая	60	20	20	20	65	15

Эти различия не случайны. Б́ольшая строгость судей первой категории к игрокам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории — это в основном недавние или еще действующие игроки, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу игроков. Судьи республиканской категории отличаются строгим отношением и к игрокам, и к тренерам тоже в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера игрока уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не давлеет. Одинаковое и менее строгое отношение к игрокам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с игроками и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до игры. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и игроками (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению игроков,

состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил игры, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время матча. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40% респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одной команды, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» игру и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу другой команды.

Во время одного футбольного матча на первенство России в премьер-лиге судья в первом тайме защитал гол, забитый зенитовцем с нарушением правил (нападающий выбил мяч из рук вратаря). Осознав в перерыве свою ошибку, он начал во втором тайме «исправлять» ее и в результате удалил вратаря «Зенита» за якобы фол последней надежды, а потом и засчитал гол в ворота «Зенита», забитый рукой.

Знание стиля судейства помогает тренеру подготовить команду тактически к тому или иному матчу.

Есть судьи, которые своим стилем судейства более всего подходят под технико-тактический стиль игры команды. Поэтому большинство тренеров и половина игроков предпочитают, чтобы игру их команды судил определенный судья. При этом одна половина поддерживает жесткое судейство, а другая — мягкое.

Список рекомендуемой литературы

Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.

Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.

Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.

Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.

Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981.

Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.

Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: ФиС, 1969.

Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 1973.

Гиссен Л. Д. Время стрессов. М.: ФиС, 1990.

Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: ACADEMIA, 2000.

Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. Л., 1976.

Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС, 1986.

Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте. М.: ФиС, 1983.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояния. М.: Просвещение, 1980.

Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: Просвещение, 1983.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987; СПб., 2000.

Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.

Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. М.: ФиС, 1977.

Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978.

Марищук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.

Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: ФиС, 1983.

Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М., 1979.

Матвеев Л. П., Михайлов В. В. Спортсменам о спортивной форме. М.: ФиС, 1962.

Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979.

Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.

Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс, 2002.

Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М.: ФиС, 1977.
Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.
Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1983.
Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1982.
Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
Психология спорта высших достижений. Учебное пособие. М.: ФиС, 1979.
Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: ФиС, 1979.
Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959.
Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: ФиС, 1969.
Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: ФиС, 1969.
Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. Л., 1973.
Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1968.
Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. М.: ФиС, 1971.
Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФиС, 1973.
Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.
Синглер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта. М., 1980.
Словарь-справочник. М.: Физкультура, образование и наука, 1996.
Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002.
Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М., 1993.
Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983.
Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. М.: ФиС, 1982.
Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984.
Толочек В. А. Стили деятельности: модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. М., 1992.
Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980.
Шадрин В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка. Казань: Изд-во Казанского университета, 1978.
Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980.
Черникова О. А., Дашкевич О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1971.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа для составления психологической характеристики спортсмена

1. Проявление свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, лабильности (по данным аппаратурного исследования) и свойств темперамента (экстраверсии/интроверсии, тревожности (нейротизма), лабильности/ригидности, сенситивности, активности).
2. Мотивационная сфера личности: потребности, интересы, ценности, мотивы занятий спортом и выбора данного вида спорта, уровень притязаний, выраженность мотива достижения успеха и избегания неудачи, отношение к учебе или профессиональной деятельности.
3. Морально-волевая сфера: чувство коллективизма, дисциплинированность, инициативность; выраженность волевых качеств (смелости, решительности, выдержки, терпеливости, упорства и настойчивости); психологическая устойчивость.
4. Эмоциональная сфера: преобладающие эмоции, эмоциональная возбудимость и реактивность, виды предстартового возбуждения, эмоциональная реакция на монотонную работу и на успех и неудачу.
5. Психические процессы: свойства внимания (концентрация, переключение, распределение), свойства восприятия (точность, объем и др.), память (зрительная, двигательная, словесно-логическая), особенности мышления (наглядно-действенное, словесно-логическое, практическое, теоретическое/творческое).
6. Психомоторная сфера: выраженность скоростных, силовых параметров, выносливости и ее компонентов, мышечной силы, различных проявлений координированности (ловкости, юркости, меткости, точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временны́х параметров движений).
7. Социально-психологические особенности: стремление к лидерству, наличие лидерских качеств, отношения с товарищами по команде, конфликтность и агрессивность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Программа психологического обеспечения спортивной деятельности (по Г. Д. Горбунову)

I. Психодиагностика

Задачи:

1) определение возможностей спортсменов в том или ином виде спорта (проблема ориентации и отбора);
2) выявление возможностей в определенном тренировочном цикле или отдельном занятии (текущий контроль);
3) определение состояния спортсмена перед соревнованием.

II. Психологическая подготовка спортсмена

Задачи:

1) формирование устойчивых мотивов к тренировкам и соревнованиям в условиях все возрастающих физических и психических нагрузок, конкуренции и роста спортивных результатов или прекращения его;
2) совершенствование регуляторных механизмов психики спортсменов с целью противостояния негативным воздействиям предсоревновательных ситуаций.

III. Управление состоянием и поведением спортсмена в тренировочном процессе и в ходе соревнования

Задачи:

1) выбор конкретных мотивов, способных «здесь и сейчас» побудить спортсмена выполнить тренировочную нагрузку;
2) специальное секундирование перед соревнованием и непосредственно перед стартом с целью оптимизации состояния спортсмена и его мобилизации на показ высокого результата;
3) содействие ускорению восстановления после тренировок и соревнований с помощью специальных психологических мероприятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают ему хорошо тренироваться. В конце списка факторов спортсмен может записать свои факторы. Опросник можно модифицировать под специфику того или иного вида спорта (например, взаимодействие игроков в команде).

№ п/п	Вопросы теста	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
1	Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2	Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4	Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5	Соревнование с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9	Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10	Другие вопросы (укажите, что именно)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

После проведения опроса членов команды полученную информацию можно использовать следующим образом.

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся коррективы.
2. Прежде чем анализировать средние для всей команды показатели ответов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных ответов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с мнением большинства членов команды.

Достоинством этого метода является не только получение тренером обратной связи, но и то, что, отвечая на вопросы, спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимать косвенное участие в их планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов и способствовать осуществлению наставником принципа сознательности в тренировочном процессе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Выявление предметно-содержательной стороны предсоревновательного психического состояния спортсмена (по В. П. Уманскому)

Своеобразие предстартового состояния обусловливается субъективной оценкой спортсменом текущей и предстоящей ситуаций деятельности. Оценивая свойства ситуации, имеющие для личностный смысл (благоприятность/неблагоприятность, определенность/неопределенность), для достижения цели, спортсмен старается предвосхитить события, составить прогноз успешности достижения цели. В зависимости от этого прогноза у спортсмена возникает ожидание определенного исхода деятельности. Тренеру и психологу важно знать, как спортсмен оценивает свою готовность к соревнованию, на что он надеется в данном соревновании и чего он опасается.

Выявление этих предметно-содержательных сторон предстартового состояния спортсмена осуществляется при беседе с ним. Спортсмен называет планируемый результат соревнования, его верхние и нижние показатели. Таким образом, выявляется зона ожиданий. Далее выясняется, что может, по мнению спортсмена, помочь превысить запланированный результат или что может ему помешать. Каждый из этих факторов оценивается спортсменом с точки зрения вероятности их появления и вероятной силы влияния (в шкальных оценках) как минимально и максимально могущие повлиять на ход соревновательной борьбы. Минимальные и максимальные значения складываются, вычисляется средняя оценка определенности и благоприятности условий деятельности.

Кроме того, субъективно шкалируются «уровень готовности к данному соревнованию», «общая определенность соревновательной ситуации», «общая благоприятность соревновательной ситуации».

Выясняется, какие виды опасений вызывает данная соревновательная ситуация у спортсмена:

- боязнь не справиться со своим эмоциональным возбуждением;
- опасение своих технических ошибок в выполнении соревновательных действий (особенно когда они еще недостаточно хорошо освоены);
- боязнь неправильных или несвоевременно принятых решений во время соревнования;
- боязнь, что неурядицы в личной жизни повлияют на успешность выступления в соревнованиях;
- боязнь соперников, необъективного судейства, неблагоприятных погодных условий;
- опасения по поводу последствий неудачного выступления на соревнованиях (престижные, материальные и др. соображения);
- боязнь травмы.

Наличие тех или иных опасений, имеющихся у спортсмена, выявляется с помощью ассоциативного испытания в период предсоревновательной подготовки. Целесообразно использовать два варианта ассоциативного эксперимента: обычный и метод незаконченных предложений.

Учет всех этих факторов позволит более конкретно и обоснованно осуществлять регуляцию предстартового состояния спортсмена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Особенности деятельности гимнасток в связи с индивидуальными различиями по свойствам темперамента (по Б. А. Вяткину)

Высокотревожные

- **В условиях тренировки.** На тренировку приходят заблаговременно, до начала занятий выполняют упражнения, которые не получились на предыдущих занятиях. Занимают место в строю сразу же по команде тренера. Без особой необходимости не пропускают тренировок, стараются заниматься дополнительно. Снаряды (мячи, ленты, обручи, скакалки) всегда готовят тщательно и заблаговременно. При самостоятельной тренировке работают исключительно над исправлением ошибок. На замечания тренера реагируют внешне спокойно. Быстро приступают к исправлению ошибок, требуют сами внимания тренера.
- **В условиях соревнований.** К выступлению в соревновании готовятся за несколько дней. Активно делают разминку. Повторяют все упражнения. Остро реагируют на окружающую обстановку. Склонны к преувеличению опасности. С беспокойством ждут оценки судей за выполнение упражнения. Замечания тренера не воспринимают. Склонны к анализу выступлений. Ошибка, допущенная в начале комбинации, оказывает отрицательное влияние на выполнение последующих элементов.

Низкотревожные

- **В условиях тренировки.** Склонны к опаздыванию на тренировки. Не торопятся встать в строй, ждут приглашения. Могут пропустить тренировки без уважительных причин. Без напоминания не готовят снаряды к занятиям. При самостоятельной работе предпочитают статические элементы. На замечания тренера внешне реагируют спокойно, соглашаются с ним, молча пытаются исправить ошибку, но быстро забывают о замечании и продолжают делать по-старому.
- **В условиях соревнований.** Выступают на соревнованиях спокойно, но особенно не стараются. Оценку судей не ждут. В день соревнований ведут себя спокойно. Отношение с подругами обычное. Разминаются аккуратно, по плану, как на тренировке.

Эмоционально возбудимые

- **В условиях тренировки.** На замечания тренера реагируют болезненно, нередко оспаривают его. Ошибка, совершенная в упражнении, отрицательно влияет на все дальнейшее выполнение упражнения. Движения эмоционально выразительны и музыкальны. Склонны к импровизации движений на любое музыкальное произведение. Проявляют активность при разучивании новых элементов. Проявляют инициативу в подготовке мест и снарядов для тренировки. Охотно откликаются на любое предложение тренера и подруг.

- **В условиях соревнований.** К соревнованиям начинают готовиться за несколько дней. Перед стартом, как правило, находятся в состоянии повышенного возбуждения. Болезненно реагируют на малейшее замечание тренера и подруг. Движения эмоционально насыщены. Ошибки в упражнении отрицательно влияют на все выступление. Переживают за выступления подруг.

Эмоционально невозбудимые

- **В условиях тренировки.** Замечания тренера воспринимают спокойно. Не проявляют интереса к разучиванию сложных элементов. Упражнения выполняют на одном эмоциональном уровне, невыразительно. Не склонны к импровизации движений.
- **В условиях соревнований.** Упражнения выполняют невыразительно. Спокойно реагируют на оценку судей. На окружающую обстановку не реагируют заметным образом.

Импульсивные

- **В условиях тренировки.** Выполнение сложных элементов обычно начинают сразу, не раздумывая. Бурно реагируют на замечания тренера, не соглашаются с ними. При совершенной ошибке теряются в первый момент, а потом могут собраться и хорошо закончить упражнение. Смена заданий не влияет заметным образом на качество выполнения упражнений. Могут, не ожидая разрешения тренера, прекратить выполнение упражнения.
- **В условиях соревнований.** Разминку начинают с трудных элементов (махи, прыжки, растягивания), не задумываясь о возможных травмах. Любят выступать первыми (скорее бы начало). Оценку ждут нетерпеливо. Болезненно реагируют на любое замечание тренера, судей, зрителей. Любят давать советы подругам во время выполнения теми упражнений.

Неимпульсивные

- **В условиях тренировки.** В выполнение упражнения включаются не сразу, а после ряда подводящих упражнений. Долго «раскачиваются». Спокойно выслушивают замечания тренера. не переспрашивают, не возражают.
- **В условиях соревнований.** Разминаться начинают с самых простых элементов. Обращают внимание на детали. Тщательно и не спеша готовят снаряды к соревнованию. Не придают значение очередности выступления. Оценка судей не оказывает на них заметного влияния. Пассивно наблюдают за выступлением подруг.

Ригидные

- **В условиях тренировки.** Готовятся к занятиям на одном и том же излюбленном месте. Если это место в раздевалке занято, проявляют признаки беспокойства. Тяготеют к излюбленным снарядам и спортивной одежде. Смена мест занятий, снарядов и т. п. для них нежелательна. Начинают разминку всегда с одних и тех же упражнений. При работе над развитием качеств отдают предпочтение какому-то одному виду упражнений. С трудом переделывают двигательные навыки (неверно заученные движения тяжело и долго исправляются).

- **В условиях соревнований.** С трудом привыкают к незнакомым залам. Не могут найти место для разминки. Теряют ориентацию в незнакомом зале. Во время выполнения упражнения допускают старые ошибки, которые ранее были исправлены.

Неригидные

- **В условиях тренировки.** Двигательные навыки быстро вырабатываются и переделываются. Ошибку, допущенную в одном элементе, быстро исправляют, переходя к другому элементу. При развитии двигательных качеств не отдают предпочтения какому-нибудь одному. Быстро осваиваются на новом месте.
- **В условиях соревнований.** Быстро осваиваются на новом месте соревнований. Легко устанавливают контакты с окружающими. Допускаемые ошибки быстро исправляют по ходу выполнения упражнения.

Экстравертированные

- **В условиях тренировки.** Любят тренироваться группой. Друг друга проверяют и поправляют. Очень добродушно настроены к товарищам по команде, всегда и во всем приходят на помощь им, общительные.
- **В условиях соревнований.** Предпочитают коллективную разминку. Очень переживают за выступления подруг. После выполнения упражнений, до получения оценки судей обсуждают с подругами по команде допущенные ошибки.

Интровертированные

- **В условиях тренировки.** На занятиях держатся обособленно. Очень объективно оценивают свои достижения. Замечания, данные группе или другим гимнасткам, принимают на свой счет. Замкнуты по отношению к подругам.
- **В условиях соревнований.** К соревнованию готовятся молча. Перед соревнованием ни с кем не разговаривают. Предпочитают индивидуальную разминку. К выступлению готовятся в стороне от тренеров и подруг. Итоги соревнований коллективно стараются не обсуждать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Рекомендации по индивидуализации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям гимнасток с различными свойствами темперамента

Гимнастки	Пути воздействия
Тревожные	Мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение к спортсменке перед стартом (не допускать критических замечаний в ее адрес)
	Обязательное обучение методам регулирования эмоциональных состояний
	Удерживание от чрезмерной траты энергии
	Дозирование мотивации в соревнованиях путем понижения чрезмерной ответственности за данное выступление, акцентирование внимания спортсменки на технике выполнения упражнения, его красоте, эмоциональной выразительности
Нетревожные	Повышенная требовательность, контроль тренера за посещаемостью занятий
	Повышение интереса к выступлению в соревнованиях (постановка конкретных целей и т. п.)
	Повседневный контроль за самостоятельной работой спортсменок
	Дополнительное стимулирование перед стартом
Эмоционально возбудимые	Обязательное обучение методам регулирования эмоциональных состояний
	Мягкое, тактичное обращение в условиях соревнований
	Регулирование силы мотива в соревнованиях
Эмоционально невозбудимые	Повышение интереса к изучению новых элементов
	Специальная дополнительная работа по развитию музыкально-ритмического чувства
	Включение в тренировку соревновательной мотивации с целью повышения активности
Импульсивные	Терпеливо и настойчиво убеждать гимнасток в том, что все замечания тренера справедливы
	Требовать проводить разминку по плану
	Разъяснять и требовать выполнение упражнения до конца в любых условиях и при любых обстоятельствах
Неимпульсивные	Практиковать нечастую смену заданий во время тренировки

Гимнастки	Пути воздействия
Ригидные	Менять на тренировках снаряды, места занятий
	Давать в тренировках разнообразные элементы и чаще менять их
	Требовать от спортсменок мысленного воспроизведения упражнения непосредственно перед его выполнением на соревнованиях (для предупреждения появления старых ошибок)
Экстравертированные	Требование систематической работы над собой
	Требование ограничения в условиях соревнования чрезмерно интенсивного общения
Интровертированные	Поручать задания по оказанию помощи подругам во время тренировок
	Приобщать к коллективному разбору результатов соревнований

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Методологические прицsmåципы изучения связи эффективности спортивной деятельности с типологическими особенностями свойств нервной системы (по Е. П. Ильину)

Можно выделить три типа связей типологических особенностей с эффективностью деятельности, способностями, мотивами, особенностями поведения спортсменов.

Прямые связи наблюдаются в том случае, когда типологические особенности проявления свойств нервной системы выступают в виде задатков способностей, волевых качеств, устойчивости к неблагоприятным состояниям.

При этом между выраженностью той или иной типологической особенности у спортсмена и эффективностью его деятельности существуют как прямолинейные, так и криволинейные зависимости. Например, чем слабее нервная система, тем большей устойчивостью к монотонии обладает человек, или чем сильнее нервная система, тем больше у него терпеливость к утомлению, к гипоксемии и т. п. Здесь зависимость между выраженностью свойства нервной системы и эффективностью деятельности или действия прямолинейная (в первом случае — обратно пропорциональная, во втором — прямо пропорциональная). В других же случаях зависимости носят криволинейный характер. Так, сила мышц, точность воспроизведения протяженности движения, максимальный темп движений наибольшие не при преобладании возбуждения по внешнему балансу, а при уравновешенности нервных процессов.

Опосредованные связи проявляются в типологически обусловленном стиле деятельности, который формируется с учетом склонностей и способностей, зависящих от типологических особенностей проявления свойств нервной системы, во влиянии на механизмы выдвижения того или иного спортсмена в лидеры, капитаны команд в силу присущих ему определенных волевых качеств: упорства, терпеливости, самообладания, которые определяются не только социальными факторами (воспитанием), но и биологическими (психофизиологическими) особенностями.

Сопутствующие связи являются по сути мнимыми связями типологических особенностей с теми или иными характеристиками человека.

Важность дифференциально-псахофизиологического подхода к спортивной деятельности состоит в том, что он позволяет прогнозировать особенности поведения данного спортсмена в определенной ситуации, а также его способности (на основании выявления у спортсмена набора типологических особенностей и знания того, в каких сочетаниях они влияют на особенности поведения и способности). Однако чтобы такое прогнозирование было эффективным, необходимо учитывать следующее.

1. Каждая типологическая особенность может выступать в роли как положительного, так и отрицательного фактора спортивной деятельности. Так, слабая нервная система имеет положительное влияние на быстроту реагирования, устойчивость к монотонии, но приводит к неустойчивости при выраженной психической напряженности, создает предпосылки для высокой тревоги и переживания страха. Инертность нервных процессов является основой хорошей кратковременной произвольной памяти, но затрудняет переключение с одной ситуации на другую, и т. д.

   Положительная или отрицательная роль той или иной типологической особенности определяется видом спортивной деятельности и требованиями, которые предъявляются к человеку этой деятельностью.

2. При изучении зависимости эффективности спортивной деятельности от типологических особенностей нужно выделять не только крайние группы (сильных/слабых, подвижных/инертных и т. д.), но и группы со средней выраженностью изучаемого свойства. Кроме того, необходимо иметь в виду, что корреляция, близкая к нулю, может свидетельствовать либо об отсутствии связи между свойствами нервной системы и эффективностью деятельности, либо о том, что эта связь нелинейная.

3. Каждая типологическая особенность имеет полифункциональное проявление, то есть влияет сразу на несколько особенностей личности. Так, слабость нервной системы влияет на устойчивость к состоянию монотонии, на проявление качеств быстроты, на выбор некоторых стилей спортивной деятельности. Подвижность возбуждения способствует проявлению скоростных способностей, решительности, выбору комбинированного стиля ведения спортивного единоборства и т. д.

4. Эффективность конкретной деятельности зависит от нескольких типологических особенностей, которые в сочетании усиливают влияние друг друга. Так, быстрота реагирования на одиночный стимул зависит от слабости нервной системы, подвижности нервных процессов, преобладания возбуждения по внешнему балансу. Терпеливость определяется сильной нервной системой, инертностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему балансу и возбуждения по внутреннему балансу. Таким образом, типологические особенности выступают в роли своеобразных кирпичиков, из которых строится целое здание той или иной функции.

   В связи с этим прогноз эффективности деятельности нужно делать не по отдельным типологическим особенностям, а по их комплексам. Чем больше учитывается входящих в этот типологический комплекс свойств нервной системы, тем более надежен прогноз.

5. По эффективности деятельности и поведенческим характеристикам нельзя делать вывод о наличии у спортсмена какой-либо типологической особенности проявления свойств нервной системы. Это связано с тем, что одинаковая эффективность деятельности или действия может быть достигнута, во-первых, за счет знаний и умений, во-вторых, за счет разных (у разных спортсменов) типологических особенностей. Например, средняя степень терпеливости у одного может быть обусловлена высокой инертностью нервных процессов, а у другого — большой силой нервной системы.

Существенно также влияние на эффективность деятельности силы мотива, которая может маскировать проявление типологических особенностей в той или иной деятельности.

6. Влияние типологических особенностей проявления, свойств нервной системы может быть опосредовано состояниями спортсмена. Так, сила нервной системы не влияет на проявление решительности в спокойной ситуации, но влияет при возникновении у спортсмена состояния страха.
7. Разные типологические особенности могут приводить при действии одного и того же фактора к развитию разных (противоположных) состояний. Монотонность тренировочных нагрузок может вызвать как состояние монотонии (которое быстро развивается у лиц с сильной нервной системой), так и состояние психического пресыщения (у лиц со слабой нервной системой). Поэтому чтобы заранее знать индивидуальную реакцию спортсмена на воздействие того или иного фактора, надо учитывать имеющиеся у него типологические особенности.
8. Выявлять связь типологических особенностей с эффективностью деятельности нужно не только, а подчас и не столько на группах с высокими достижениями, сколько на группах с низкими достижениями. Это связано с тем, что в ряде ситуаций надежными в спортивной деятельности могут быть лица с разными типологическими особенностями, а ненадежными — лишь с определенными.

   Так, смелыми бывают люди с различными типологическими комплексами, а трусливыми — с определенным, а именно со слабой нервной системой, преобладанием торможения по внешнему балансу и с подвижностью торможения.
9. В отношении использования типологических особенностей в качестве критериев ориентации и отбора в подростковом возрасте следует соблюдать осторожность, так как в связи с половым созреванием нейродинамика подростков претерпевает временные изменения: увеличивается подвижность нервных процессов, а внешний и внутренний балансы сдвигаются в сторону возбуждения. Это усиление спринтерского типологического комплекса и приводит наряду с прочими причинами к тому, что наибольшая *природная* быстрота проявляется, как показано в лаборатории В. С. Фарфеля, в возрасте 14–15 лет. Однако если в этом возрасте у подростка имеются инертность нервных процессов, или сильная нервная система, или уравновешенность нервных процессов, или преобладание торможения, то следует с большой долей вероятности ожидать, что эти типологические особенности будут проявляться у него и в более позднем возрасте, т. е. могут быть критериями для ориентации и отбора. Следует также учитывать, что у девушек вслед за сдвигом внутреннего баланса в сторону возбуждения довольно часто наступает сдвиг в противоположную сторону, приводящий к преобладанию у них торможения (с чем связано снижение в возрасте 16–18 лет двигательной активности у девушек). Поскольку набор в целый ряд видов спорта осуществляется с 6–8 лет, следует помнить, что с возрастом сила нервной системы увеличивается, поэтому ряд новичков с годами

может перейти из группы со слабой нервной системой в группу со средней или большой силой нервной системы.

10. Психофизиологическое прогнозирование с учетом типологических особенностей свойств нервной системы является лишь составной, хотя и необходимой частью комплексного прогноза эффективности деятельности спортсмена. Прогноз должен строиться также на изучении направленности личности спортсмена, его мотивации к данной деятельности и морфофизиологических и биохимических особенностей. Поэтому психофизиологическое прогнозирование связано с установлением предпосылок для эффективного осуществления той или иной спортивной деятельности, а не предсказанием ее конкретного результата.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Методика исследования отношений между спортсменом и тренером (Ю. Л. Ханин, А. В. Стамбулов)

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то отметьте крестиком «да», если оно неверно, то отметьте галочкой «нет».

№ п/п	Суждения	Да	Нет
1	Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников		
2	Мне трудно ладить с тренером		
3	Тренер — справедливый человек		
4	Тренер умело подводит меня к соревнованиям		
5	Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми		
6	Слово тренера для меня закон		
7	Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной		
8	Я вполне доволен тренером		
9	Тренер недостаточно требователен ко мне		
10	Тренер всегда может дать разумный совет		
11	Я полностью доверяю тренеру		
12	Оценка тренера очень важна для меня		
13	Тренер в основном тренирует по шаблону		
14	Работать с тренером — одно удовольствие		
15	Тренер уделяет мне мало внимания		
16	Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей		
17	Тренер плохо чувствует мое настроение		
18	Тренер всегда выслушивает мое мнение		
19	У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер		
20	Я не стану делиться с тренером своими сокровенными мыслями		
21	Тренер наказывает меня за малейший проступок		

№ п/п	Суждения	Да	Нет
22	Тренер хорошо знает мои сильные и слабые стороны		
23	Я хотел бы стать похожим на тренера		
24	У нас с тренером чисто деловые отношения		

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: каждый вопрос по шкале, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка результатов опроса включает подсчет с помощью ключа по каждой шкале: гностической, эмоциональной и поведенческой и общего итогового показателя.

Ключ для обработки результатов опроса

Шкалы		
гностическая	**эмоциональная**	**поведенческая**
1, 4, 7, 10, –13, –16, 19, 22	–2, –5, 8, 11, 14, –17, –20, 23	3, 6, –9, 12, –15, 18, –21, –24

Примечание: минус перед номером вопроса означает, что учитывается ответ «нет».

Е. П. Ильин

Психология спорта

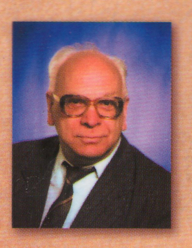
Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Ведущий редактор	*О. Кувакина*
Выпускающий редактор	*И. Смарышева*
Литературный редактор	*О. Кувакина*
Художник	*К. Радзевич*
Корректор	*И. Клименченко, М. Одинокова*
Верстка	*И. Смарышева*

Подписано в печать 27.02.08. Формат 70×100/16.
Усл. п. л. 28,38. Тираж 2000. Заказ 7975.

ООО «Питер Пресс», 198206, Санкт-Петербург,
Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.



Ильин Евгений Павлович — доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Специалист в области общей и дифференциальной психофизиологии, психологии физического воспитания и спорта. Автор более двухсот научных публикаций, в том числе восемнадцати учебных пособий и монографий.

Книга мастера психологии профессора Е. П. Ильина включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренера». В отличие от предыдущих тематических изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология спортивного судейства.

Издание предназначено для спортивных психологов, тренеров, педагогов и студентов вузовских факультетов психологического и педагогического профилей.



Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин